№6 (404) март–апрель 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Дама с характером не любит жирной пищи

стр. 7

Сенсации

ВЕКИ СШИЛИ ИЗ КРАЙНЕЙ ПЛОТИ

Мальчику, который родился без век, в израильской клинике создали их, пересадив ткань его собственной крайней плоти. Отсутствие век грозило ребенку слепотой. Первоначально планировалось «сшить» ему веки, взяв кожу из-за уха или из-под колена, но потом специалисты приняли решение использовать для реконструкции ткань крайней плоти, которая чрезвычайно нежна и эластична. Кроме того, такое решение позволило не оставлять на теле ребенка шрамов.

ИСКУССТВЕННАЯ КРОВЬ ПРОСТО ВОЛШЕБНА!

Американские гематологи создали искусственную кровь, обладающую поистине волшебными свойствами. Ее можно применять не только для обычного переливания, но и для избавления от фригидности и импотенции. Выпущена первая партия заменителя крови самой редкой группы — первой с отрицательным резусом (О-). Эта кровь годится для переливания любому человеку.

У лежавших в госпитале солдат, которым переливали искусственную кровь, помимо общего оздоровления организма стал выше сексуальный тонус. А у пациенток гинекологического отделения, получивших искусственную кровь, возросло либидо. Дамы «оживали» на глазах. Врачи пришли к выводу, что искусственную кровь можно применять для лечения половых расстройств и женщин, и мужчин.

ДЕТИ РОДИЛИСЬ С РАЗНИЦЕЙ В 3 НЕДЕЛИ

28-летняя Р. Д. с врожденным дефектом удвоенная матка родила двух здоровых мальчиков, зачатых в разное время. Удвоенная матка — редкий дефект — встречается примерно у 5 млн женщин на Земле. Риск осложнений при беременности и родах очень высок. Известно около 100 случаев, когда женщина с удвоенной маткой забеременела дважды в одно и то же время. По мнению врачей, принимавших роды у Р. Д., дети не близнецы, разница во времени зачатия около 3 недель. Это означает, что Р. забеременела в разное время. О том, что Р. имеет две матки, не догадывались даже врачи, которые проводили ультразвуковое исследование во время второй беременности. Дефект установили только в роддоме, после чего приняли решение делать кесарево сечение.

P. S. В 2006 году такой дефект не помешал англичанке родить тройню.

Авторитеты дают советы

Больная печень не болит...

ЧТОБЫ ПОВРЕДИТЬ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЙ ОРГАН, НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ ПЬЯНИЦЕЙ. ПОД УДАРОМ ОКАЗЫВАЮТСЯ ТЕ, КТО ПЬЕТ, НО ЗНАЕТ МЕРУ.

— Людей, страдающих заболеваниями печени, становится все больше. Что тому виной?

— Печень трудится без отдыха, круглосуточно пропускает через себя и обезвреживает все опасные вещества, которые попадают в организм. Природа дала ей огромный ресурс прочности, которого человеку должно было бы хватить на всю жизнь. Но, увы, люди не всегда ведут здоровый образ жизни и часто перегружают драгоценный орган. Он работает на пределе своих возможностей, «устает» и начинает болеть. При этом у человека ничего не болит: печень очень долго страдает молча, без симптомов, и люди часто не догадываются, что уже больны.

— Принято считать, что печень страдает у алкоголиков...

— Действительно, 50% заболеваний печени имеют алкогольное происхождение. Однако, чтобы повредить жизненно важный орган, не обязательно быть пьяницей. Под ударом оказываются те, кто пьет, но знает меру. И все потому, что представления о мере в нашей стране размытые.

Безопасная доза алкоголя для мужчин — 60 мл водки, 200 мл вина или 500 мл пива в сутки, для женщин — в 2 раза ниже. Если после выпитого человек продолжает пить, печень не в силах обезвредить такой объем алкоголя. Ей приходится работать на пределе возможностей. Особенно опасно, если много спиртного принимается за 1-2 часа. Другими словами, достаточно один-два раза в неделю посидеть с друзьями допоздна в баре, чтобы появились проблемы. Если же это продолжается годами, печень рано или поздно капитулирует.

Достаточно один-два раза в неделю посидеть с друзьями допоздна в баре, чтобы появились проблемы с печенью.

— Как распознать алкогольные изменения печени?

— Ну разве что по косвенным признакам. К ним относятся: отрыжка, тяжесть в желудке, сильное газообразование после привычной еды. Указывает на проблемы с печенью и резкое снижение работоспособности: вечером все было вроде бы в порядке, а утром человек с трудом просыпается и еле-еле заставляет себя встать с постели. Если это ваш случай, пройдите обследование у врача-гепатолога.

— Почему человек не злоупотребляет алкоголем, а то и совсем не пьет, а проблемы с печенью все равно есть?

— Виной тому чаще всего бывает неалкогольная жировая болезнь печени, или неалкогольный стеатоз. При этом недуге в печени накапливается жир, она воспаляется, и клетки органа начинают гибнуть. В России от неалкогольного стеатоза страдает каждый третий житель (и только 1% из них в курсе, что его печень больна).

Причин для заболевания несколько. В первую очередь — неправильное питание: обедненные витаминами продукты, недостаток в рационе растительной пищи, переизбыток животных жиров. Для печени плохо, если человек мало двигается, не получает регулярных физических нагрузок, не гуляет на свежем воздухе, вынужден постоянно сидеть на работе. Часто проблемы с печенью появляются при эндокринных заболеваниях, например, сахарном диабете II типа или гипертиреозе, а также ожирении. Неалкогольная жировая болезнь печени может стать причиной развития атеросклероза, инфаркта миокарда, кровоизлияния в мозг, эндокринных нарушений, сахарного диабета II типа, перейти в цирроз и даже рак печени. Сохранить здоровье печени помогут препараты с эссенциальными веществами — они помогают восстанавливать печеночные клетки.

— Печень может болеть и от лекарств?

— Беспорядочное, неконтролируемое потребление лекарств — причина 10% заболеваний печени. Мы любим лечиться и пить разные таблетки, причем самостоятельно прописываем себе препараты. В российских аптеках можно без препятствий купить антибиотики, противовирусные, антигистаминные (от аллергии) препараты, статины, мочегонные и препараты для заместительной гормональной терапии, а ведь они негативно влияют на печень. Это научно доказано. Получается как в известной поговорке: одно лечим, другое калечим.

А. С. Черный, гепатолог, кандидат медицинских наук

Прикинь на себя

Здоровая печень

При жировой болезни печени

Дождались весны

Хорошо улучшает зрение первоцвет. Для приготовления настоя 2 ст. ложки сухих измельченных листьев первоцвета залейте в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивайте час-полтора. Процедите и пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день как витаминное и улучшающее зрение средство. Еще более эффективен салат с первоцветом. Его нежные листочки богаты витамином С (свежие листья содержат его до 700 мг, а сушеные — до 6000 мг). Нет другого растения, в листьях которого было бы столько витамина С. По вкусовым качествам они мало чем уступают огородному салату, однако по пищевой ценности несравненно превосходят его.

Новости

БУМАЖНЫЕ полотенца в общественных туалетах представляют серьезную угрозу для здоровья, установили российские исследователи. На них нашли бактерии, провоцирующие различные заболевания — инфекции глаз, легких, крови и центральной нервной системы.

ПОСЛЕ инфаркта миокарда нельзя полностью отказываться от алкоголя. Ученые наблюдали за тысячей больных, перенесших инфаркт, и пришли к выводу, что лучше себя чувствуют и живут как минимум еще 10 лет те, кто выпивает 3 стандартные рюмки любого спиртного в неделю. Но превышать эту норму не стоит, опасно.

МЭТТ Штуцман, родившийся без рук, стал чемпионом по стрельбе из лука. Он попал в центр мишени с расстояния 210 метров. Пальцами правой ноги Мэтт держит лук, а левой — натягивает тетиву. «Мои ноги — это мои руки», — объясняет этот мужественный человек.

В ЯПОНИИ ученые создали водительское сиденье, которое может узнавать хозяина машины по его пятой точке. Если попа не та — машина не двинется с места.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые пришли к выводу, что белый хлеб и макаронные изделия увеличивают риск возникновения рака молочной железы. В такой пище много крахмала, а он может привести к развитию раковых опухолей.

В КАНАДЕ создали «умные трусы», которые не допускают образования пролежней. Их ждут люди, получившие травму спины, больные рассеянным склерозом, потерявшие способность к передвижению. На уровне ягодиц встроены одноразовые электроды, которые заставляют ягодичные мышцы сокращаться, что усиливает приток крови.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые доказали: у тех, кто регулярно употребляет в пищу молоко и другие молочные продукты — йогурт, сыр и даже мороженое, память и умственные способности намного выше.

Пора худеть!

Вы примерили весеннюю одежду, и оказалось, что она не сходится? Мы поможем вам сбросить пару-другую лишних килограммов.

* После приема пищи никогда не засиживайтесь за столом. Небольшая прогулка после еды, даже пятиминутная, прибавит чувства сытости.

* Никогда не ешьте стоя — так вы съедите намного больше.

* Никогда не отказывайтесь от завтрака. Именно он будоражит систему обмена веществ и способствует сгоранию жиров. Идеальны для завтрака фрукты.

* Склонны к перееданию? Ешьте не 3 раза в день, а 5, но меньше. Почувствовав голод, съешьте яблоко, выпейте стакан кефира.

* Полстакана отвара свежей петрушки заставят забыть о пище на 2 часа. Или прополощите рот мятной водой: пучок мяты на стакан воды — будет тот же эффект.

* Если очень хочется есть, съешьте ложечку обезжиренного сухого молока.

* Кофе повышает аппетит, поэтому ваша норма — не больше 2 чашек без сахара.

* Если перед едой выпить стакан томатного сока или минеральной воды, то можно съесть в 3 раза меньше.

* Ешьте каждый день бобовые — фасоль, горох. Они улучшают пищеварение и быстро наполняют желудок. Очень полезен сваренный «в мундире» или запеченный картофель.

Тайна чёрных колготок

Экзема любит тех, кто почти постоянно носит черные колготки, чулки или носки.

Причина в том, что в состав большинства черных красителей входит парафенилдиамин — сильнейший аллерген. Но об этом производители красок умалчивают, а может, и не знают. А знают об аллергене только опытные врачи-дерматологи — из собственной практики.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Актуальная тема

Кто о чём, а вшивый о бане

Вы постояли в переполненном автобусе или вагоне метро рядом непонятно с кем, прошлись по рынку, впихнулись в электричку, где с утра на скамейке поспал кто-то, кому не хватило подвала... И вот уже вы с непрошеными гостями.

С БОЛЬНОЙ ГОЛОВЫ НА ЗДОРОВУЮ

Вшам нетрудно переползти с больной головы на здоровую. Всю свою жизнь длиной в полтора месяца они только этим и занимаются. Попутно самка каждые сутки откладывает 15-20 яиц, так что всего одной вошки, попавшей на вас случайно, хватит для того, чтобы вскоре их стало очень много.

На человеке паразитируют три вида вшей — головные, платяные и лобковые. И каждый вид облюбовал собственное местечко. Головная вошь живет на голове. Платяная прячется в белье и верхней одежде, в швах и складках, особенно у шеи, на лопатках, на пояснице; на кожу она спускается, только чтобы закусить. Лобковая вошь любит крепкий запах пота и квартирует на лобке, изредка путешествуя к подмышкам. Лобковыми вшами заражаются только во время секса. Из всех человеческих вшей лобковые — самые мелкие и незаметные. Они прозрачно-серые, едва достигают 1 мм в длину и очень плотно крепятся к волоску у самого основания. При этом большая часть тела и хоботок находятся в устье волосяной луковицы. Определяется она лишь в виде серватой точки, которую заметить может лишь специалист-дерматолог при осмотре!

Избавившись от вшей, по людным местам ходите теперь осторожней. Если на вас однажды перебежала вошь, значит, вы восприимчивы к педикулезу, и другая тоже не замедлит это сделать.

ЗАРАЖЕНИЕ ПРОИСХОДИТ ЧЕРЕЗ РАСЧЕСЫ

Покусы — вещь, конечно, очень неприятная, но это не самое худшее при педикулезе.

Вши переносят возбудителей сыпного тифа, причем заражение происходит не при укусе, как думают все. Нет! Все и проще, и сложнее. С кровью больного вирус попадает в кишечник насекомого и начинает интенсивно размножаться. Вскоре кишечные ходы делаются буквально нашпигованными возбудителями сыпного тифа. И вместе с испражнениями вирусы выбрасываются прямо на кожу человека или его одежду. Именно раздражая кожу при педикулезе (или раздавливая вошек), вы вотрете экскременты вшей вместе с возбудителями тифа в ранку. Вот они и в кровотоке! С этого мгновения начинается инкубационный период сыпняка. Остановить его уже нельзя.

В АПТЕКАХ МНОГО СРЕДСТВ ОТ ПЕДИКУЛЕЗА

Если бы все, кто обитает по вокзалам, имели возможность и желание мыться, проблемы бы не было. Но и благополучному человеку, обнаружившему на себе этих паразитов, надо для начала просто принять ванну, растворив в ней хозяйственное мыло (100 г на 40 л воды). Волосы надо вычесать частым гребнем над пустым столом, на котором расстелен большой лист бумаги (газета). Выпавших вшей надо уничтожить — лучше всего сверкнуть бумагу и сжечь.

Если в этой ситуации и есть чему радоваться, так это тому, что в аптеках полно средств от педикулеза со всего мира. Не мудрствуйте лукаво, берите что есть. Практически все хороши и помогают. Самые распространенные — «Педилин» и «Ниттифор», но возможны любые растворы, эмульсии, суспензии, шампуни. Последние берите обязательно: шампуни — отличное профилактическое средство для остальных домочадцев.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО — СЕРНОЕ МЫЛО

Понадобится 50 г мелко натруганного хозяйственного мыла и 120 г порошка серы (продается в аптеке). К мылу добавьте 350 мл воды и, помешивая, подогрейте. Через 10 минут всыпьте серу и перемешайте (растирать не надо). Дайте остыть и вотрите в кожу и волосы на час, затем вымойте голову шампунем. Вычешите волосы частым гребнем, смоченным в горячем 3%-ном столовом уксусе, — так легче снимутся оставшиеся гниды.

М. И. Соколов, инфекционист, врач I категории

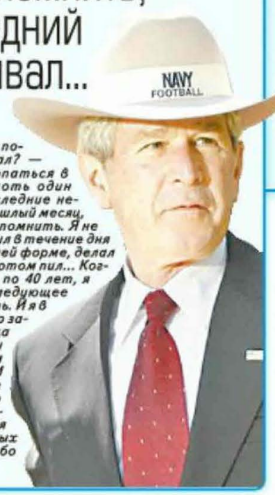
ЛОБКОВАЯ ВОШЬ ЛЮБИТ КРЕПКИЙ ЗАПАХ ПОТА И КВАРТИРУЕТ НА ЛОБКЕ. ИЗРЕДКА ПУТЕШЕСТВУЯ К ПОДМЫШКАМ. ИЗ ВСЕХ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВШЕЙ ЛОБКОВЫЕ — САМЫЕ МЕЛКИЕ И НЕЗАМЕТНЫЕ.

Уроки жизни

Я не мог вспомнить, когда последний раз не выпивал...

ДЖОРДЖ БУШ, бывший политик:

— Ты можешь вспомнить последний день, когда не выпивал? — спросила жена. Я начал копаться в памяти, пытаясь найти хоть один безалкогольный день за последние несколько недель, потом за прошлый месяц, потом... Но так и не смог вспомнить. Я не был запойным пьяницей. Не пил в течение дня или на работе. Я был в хорошей форме, делал пробежки каждый вечер. А потом пил... Когда нам с Лорой исполнилось по 40 лет, я так отпраздновал, что на следующее утро мало что мог вспомнить. И я в очередной раз пообещал, что завязываю. Но мое тело месяца два разрывалось от жажды выпить. Я бегал по вечерам все усерднее и дольше. И еще ел много шоколада. Мое тело вдруг потребовало сладкого. Лора меня поддерживала. Отказ от алкоголя был одним из самых тяжелых решений, которые я когда-либо принимал.



Спасение от гайморита — конский каштан

Я 20 лет болею гайморитом: стоит простыть — начинается обострение. И вот прошлой зимой нашла свое спасение — конский каштан. Замачиваю его на сутки, когда он становится мягким, вырезаю две свечки и вставляю в нос. С ними хожу по дому, готовлю ужин. Бумажные салфетки наготове. Когда «потечет», сморкаюсь, снова вставляю свечки и жду следующего «прилива». Так 5-6 раз очищаю пазухи, и боль уходит.

В. В. Ходячих, Белгородская обл.

Хвойный компресс — на больные суставы

С возрастом стали болеть суставы. Стоит чуть-чуть перетрудить колено — тут же начинает хрустеть, да и сгибается тяжеловато. Я лечусь при помощи хвойных компрессов. После них боль быстро исчезает. Сделать компресс совсем несложно: возьмите 2 ст. ложки хвои (подойдет любое хвойное дерево), залейте 1/2 стакана воды и кипятите 30 минут. Процедите, смочите в отваре ткань, слегка отожмите, оберните вокруг больного сустава, сверху положите полиэтилен и теплый шарф. Держите компресс 40-60 минут.

Н. В. Семенов, Омск

Желчный пузырь молчит уже год

У меня желчный пузырь не грушевидной формы, как у всех, а с загибом, и желчь часто застаивается, больно лежать, переворачиваться с боку на бок. Я услышала по телевизору о лечебном составе. Пишу рецепт. Смешайте по 50 г измельченных плодов шиповника, почек сосны, сухих цветков календулы и зверобоя, 25 г полыни горькой, 200 г чаги, залейте в кастрюле 3 л холодной кипяченой воды. Поставьте на водяную баню, после закипания воды держите на огне 2 часа, укутайте на 1 сутки. Затем процедите, добавьте по 500 г меда и водки, 1 стакан сока алоэ, размешайте и разлейте по бутылкам. Храните в холодильнике, в шкафу состав начнет бродить. Принимайте по 1 ст. ложке настойки за 30 минут до еды 3 раза в день. Это лечение надо проходить 2 раза в год. И еще этот состав якобы помогает при злокачественных образованиях. Я пью его уже четвертый год, и мой желчный пузырь молчит. А прошлым летом не пила, так он дал мне такого жару, что думала конец. Пошла в поликлинику, сделали УЗИ. Оказалось, сильно воспалился желчный пузырь. Стала опять принимать — и полегчало.

Любовь Васильевна Заборовская, Астрахань

Пригодится

■ 40 МИНУТ ПРЕБЫВАНИЯ НА ЯРКОМ СОЛНЦЕ БЕЗ ОЧКОВ ПО НАГРУЗКЕ НА ГЛАЗА СРАВНИМЫ С 2 ЧАСАМИ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ.

■ ЛЮДИ С ГОЛУБЫМИ И СЕРЫМИ ГЛАЗАМИ ХУЖЕ ПЕРЕНОСЯТ ЯРКИЙ СВЕТ. ИМ ОСОБЕННО НУЖНЫ ТЕМНЫЕ ОЧКИ.

■ ГЛАЗАМ НУЖНА ЗАЩИТА ДАЖЕ В ПАСМУРНУЮ ПОГОДУ, ВЕДЬ ОБЛАКА — НЕ ПРЕГРАДА ДЛЯ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫХ ЛУЧЕЙ. СОЛНЦЕ НАИБОЛЕЕ АГРЕССИВНО С 10.00 ДО 15.00. В ПОЛДЕНЬ ИЗЛУЧЕНИЕ В 10 РАЗ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ РАННИМ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ.

Не упусти время — На приёме у офтальмолога

Глаукома: зрение можно сохранить

ЧАЩЕ ВСЕГО БОЛЕЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ БЕССИМПТОМНО: ГЛАЗА НЕ КРАСНЕЮТ И НЕ СЛЕЗЯТСЯ, ЕДИНСТВЕННОЕ — СУЖАЮТСЯ ГРАНИЦЫ ЗРИТЕЛЬНОГО ПОЛЯ.

— Что это за болезнь?

— Глаукома — это хроническое заболевание, основным признаком которого является повышение внутриглазного давления. Чаще всего болезнь начинается бессимптомно: глаза не краснеют и не слезятся, единственное — сужаются границы зрительного поля. Но мало кто обращает на это внимание. А зря. Если внутриглазное давление повышается постоянно, но не снижается, это приводит к атрофии зрительного нерва, а этот процесс необратим. Если глаукому не распознать вовремя и не начать лечение, она приведет к слепоте.

— Неужели так трудно распознать глаукому? На что надо обратить внимание, чтобы не довести дело до самого страшного?

— У глаукомы, помимо ограничения бокового зрения, есть и другие симптомы. Например, если человек, смотря на лампочку, видит вокруг нее ореол или радугу, радоваться этому не стоит. Насторожиться надо и в том случае, если на окружающий мир человек смотрит как бы сквозь черную трубочку или тоннель. Зрение при этом будет нечетким, затуманенным. Острый приступ глаукомы сопровождается резкой болью в глазу, которая отдает в ухо, а то и в висок, тошнотой и рвотой, и может очень быстро привести к полной слепоте.

— Что надо делать, чтобы не довести дело до приступа?

— Постоянно снижать внутриглазное давление, но делать это надо только после консультации с врачом. Хорошо помогает «Диакарб» — мочегонное средство, которое надо пить по 1 таблетке раз в день в сочетании с оротатом калия. Курс — не более трех дней. Если же приступ все же случился, снизить высокое внутриглазное давление поможет пилокарпин (закапывают по 1 капле в течение часа через каждые 10 минут). Он улучшает отток жидкости из глаза.

— Можно ли полностью излечить глаукому?

— К сожалению, нет. Для этого заболевания приемлема лишь поддерживающая терапия. Максимально, что может сделать врач, — назначить лекарства, которые помогут избежать осложнений, но восстановить пострадавший зрительный нерв врач не сможет.

— В чем заключается поддерживающая терапия?

— Врач выпишет капли, понижающие внутриглазное давление. Не обойтись и без сосудистых препаратов, которые улучшают мозговое кровообращение и помогают сохранить оставшуюся функцию зрительного нерва, например «Циннаризин» (по 1 таблетке 3 раза в день в течение двух месяцев). Очень важны для глаз и витамины группы В, которые содержатся в проросших злаках, молочных продуктах, мясе, рыбе, орехах. В принципе, комплексное лечение должно остановить дальнейшее прогрессирование болезни. Но есть виды глаукомы, при которых лекарства не могут снизить внутриглазное давление. В таких случаях врач рекомендует операцию. Восстановить зрение это, увы, не поможет, но зато сохранит оставшееся.

Б. Г. Туз, офтальмолог, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Муж прибинтовал листочки к пальцу и не снимал их двое суток

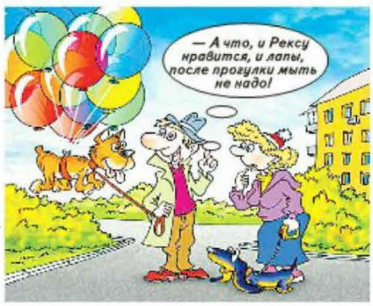
Пользуюсь многими рецептами из «Айболита». Возраст у меня приличный, а болячек не букет, а целый ворох. Делюсь рецептом, который помог мужу сохранить палец на руке. Он ремонтировал машину, и под ноготь большого пальца попала металлическая стружка. Боль была такая сильная, что муж по ночам не мог спать. Палец распух, боль отдавала в голову. Лечился у заслуженного врача, но палец гноился все больше и больше. В конце концов мужу отрезали первую фалангу пальца, на которой загноился ноготь. Но кость продолжала гноиться. Уже хотели удалять второй сустав. Тут, на наше счастье, к соседке приехала свекровь. Увидела наши с мужем мучения и говорит: «Живете рядом с лекарством, ходите по нему и не лечитесь! Утром на лугу сорвите 2-3 крупных листа большого подорожника (он толще обычного, намного крупнее, глянцевый и темно-зеленый). Оберните палец листочками и забинтуйте. Не снимайте повязку двое суток. Потом снимите и прибинтуйте свежие листья подорожника. И так делайте, пока не заживет». Мы не очень верили, что лечение поможет. Ведь косточка гнила, а это серьезно. Но другого выхода не было, да и врач сказала, что больничный продлевать больше нельзя — это будет нарушением правил. Мы начали лечиться. Первые два дня повязку не снимали, а когда сняли, на пальце был большой сгусток слизи, но она была чистой. А листочки подорожника были сухими, как в гербарии. После второй процедуры еще через 2 дня на пальце образовалась тонкая розовая пленка, а после третьей появилась тоненькая кожица. Палец явно заживал, и резать его не стали. Врач, увидев результат, не удивилась, а сказала: «Бывает, что и народное средство помогает...»

Подорожник помог и сыну залечить язву желудка. Я пропустила листья через мясорубку, отжала сок. 3-литровую банку сока смешала с таким же количеством жидкого цветочного меда. Сын принимал смесь по 2 ст. ложки натощак, пока снадобье не закончилось и язва не зарубцевалась.

Настой подорожника я пила после лечения по поводу опистрохоза, мне это делать посоветовал лечащий врач. Буду рада, если мои рецепты кому-то помогут.

Клавдия Алексеевна Хромых, Воронеж

ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДНО МЕСТО, ГДЕ СИЛА ЗЕМНОГО ПРИТЯЖЕНИЯ ДОСТИГАЕТ МАКСИМАЛЬНОЙ ВЕЛИЧИНЫ, — ДИВАН НАПРОТИВ ТЕЛЕВИЗОРА!



Кожные проблемы

● **При грибке** нарвите свежей мяты, мелко нашинкуйте и пересыпьте солью. Полученную массу закладывайте между пальцами ног или рук, сверху наденьте хлопчатобумажные носки или перчатки. Делайте так до исчезновения грибка.

● **От экземы** смешайте 1 ст. ложку измельченных корней одуванчика с таким же количеством корней лопуха, залейте 600 мл холодной кипяченой воды на ночь. Утром настой доведите до кипения, кипятите 10 минут, остудите и принимайте по 120 мл 4-6 раз в день. Курс лечения — 1 месяц. Если необходимо, то через 2 недели лечение повторите.

● **Мазь от ожогов.** Обжарьте до румяного цвета 1 стакан овса в стакане свиного жира, добавьте 5-10 г воска и процедите смесь в эмалированную миску. Немного остудите, добавьте белок свежего куриного яйца и взбейте массу. Смазывайте мазью больное место несколько раз в день, не бинтуя.

Пригодится

ПРИ воспалении и боли в горле измельчите 2 ст. ложки луковой шелухи, залейте 0,5 л кипятка, накройте крышкой и настаивайте 40 минут. Процедите и теплым настоем как можно чаще полощите горло в течение 1-2 дней.

МИКСТУРА от кашля: 2 ст. ложки семян крапивы залейте в термосе 0,5 л кипятка, настаивайте ночь. Утром добавьте 1 чайн. ложку меда и пейте по 1/3 стакана 3-4 раза в день или чаще, но меньшими порциями.

ОТ изжоги натрите небольшую луковицу и смешайте в соотношении 1:1 с сахаром. Сразу же съешьте 1 ст. ложку. В течение 10 минут неприятные ощущения исчезнут. Принимайте смесь всякий раз при возникновении изжоги.

ЕСЛИ заложен нос, полстакана растительного масла подержите в стеклянной посуде в кипящей воде 30-40 минут. Снимите, охладите. Добавьте 3-4 измельченные дольки чеснока и 1/4 луковицы. Смесь настаивайте 2 часа, процедите и смазывайте 4-5 раз в день слизистую носа.

Никогда не лежала долго в больнице. Лечусь по народным рецептам сама и делюсь с другими

*** От суставной боли** смешайте 2 ст. ложки мела, 1 ст. ложку кефира и 1 чайн. ложку меда, выложите смесь на фольгу (я беру от шоколада) — и на больное место: к бедру или коленям, у кого что болит. И так делайте 10 процедур. Мне после такого лечения не нужна палка, на которую раньше приходилось опираться. Хожу ровно, не хромаю и не переваливаюсь как утка. Многие мази пробовала, но они не помогали.

*** От желтых и утолщенных ногтей на ногах** я избавляюсь при помощи аптечной настойки прополиса. Каждый вечер перед сном смазываю ногти этой настойкой, ногти постепенно розовеют.

*** От варикозного расширения вен** готовлю по осени настойку из плодов каштана на водке или самогоне. Измельчаю 10 каштанов, заливаю 0,5 л водки, настаиваю 1 месяц. Вечером аккуратно снизу вверх натираю выпуклые вены, это снимает боль и воспаление.

* Часто пожилые люди жалуются на **плохой сон**, этим и я страдала. Для себя нашла такой способ. Сшила маленькую подушку, набила сухим хмелем и на ночь клала рядом возле головы. Перед этим нюхала валерьянку поочередно каждой ноздрей. Днем принимала отвар корней валерианы и травы пустырника, их можно купить в аптеке. Смешивала их по 1 чайн. ложке, заливала 1 стаканом кипятка, укутывала, настаивала 20 минут, процеживала и выпивала глотками в течение дня.

* Многие люди не знают, как лечиться **от катаракты**, у меня она тоже есть. Чтобы катаракта не развивалась дальше, каждый день ем морковку или выпиваю 1/2 стакана морковного сока в день, полезнее со свекольным, но сок свеклы сначала должен отстояться 1-2 часа, только потом его можно смешать с морковным и выпить.

P. S. Мне 71 год, никогда долго не лежала в больнице. Собираю рецепты, делюсь сама и радуюсь, когда смогу кому-то помочь.

Раиса Федоровна Колесник, ст. Эссентукская, Ставропольский край

У вас сидячая работа?

Наверное, уже начали мучить головные боли, появился дискомфорт при повороте шеи, ухудшилась память? Пора бить тревогу! Это первые признаки остеохондроза. Поможет простая гимнастика.

Каждое упражнение требует по 2-3 подхода с промежутком на отдых в 20-30 секунд. Исходное положение для всех — сидя на стуле.

* Сидя на стуле, попеременно выпрямляйте ноги параллельно полу, держа каждую в напряжении по 3-5 секунд. Повторите 15-20 раз.

* Встаньте и сядьте на стул 25-30 раз, держа спину прямо.

* Максимально напрягите ягодицы (чтобы чуть приподняться на них) 25-30 раз. Упражнение можно делать даже в машине, если, к примеру, застряли в автомобильной пробке.

* Упражнение для самой слабой — портняжной — мышцы (внутренняя часть бедра), которая быстро становится дряблой. Поставьте кулак или пластиковую бутылку с водой между коленями и изо всех сил сжимайте ее в течение 10 секунд. Повторите 15-20 раз.

* Сидя поднимайте ноги на носки и удерживайте в напряжении 5-7 секунд, повторите упражнение 15-20 раз.

* Это упражнение помогает снять напряжение и облегчить боли в области головы, шеи и плеч. Опустите голову вниз, плечи поднимите вверх и подержите в напряжении 2-3 секунды. Повторите 20 раз.

* Округлите спину, задержитесь в таком положении 5 секунд, затем максимально расправьте плечи, словно пытаетесь свести лопатки. Сделайте 15-20 раз.

* Круговые вращения головой по часовой и против часовой стрелки по 10 раз.

* Вдохните глубоко и выдохните 8-10 раз.

На каждый день

Берегите свои зубы

Многие люди даже не подозревают, что привычные вещи разрушают их зубы.

* Среди опасных продуктов — фруктовые чайные смеси, которые могут отличаться повышенной кислотностью, разъедающей эмаль. Особо опасны лимон и черная смородина.

* Постоянные перекусы также не приносят пользы зубам, подвергая их частой кислотной атаке.

* Любителям алкоголя, особенно вина, тоже стоит быть начеку, так как в нем содержится много кислоты.

* Ряд препаратов вроде антидепрессантов и лекарств, регулирующих давление, приводит к сухости во рту. А ведь именно слюна играет роль защитника зубов. Если ее не хватает, зубы подвергаются воздействию агрессивной разрушающей среды.

* Частое отбеливание тоже угрожает здоровью зубов: эмаль становится тоньше, возможно образование кариеса и развитие повышенной чувствительности зубов.

ПОСЛЕ СЛАДОСТЕЙ СЪЕШЬТЕ МОРКОВКУ, ЯБЛОКО ИЛИ ПРОПОЛОЩИТЕ РОТ НЕСЛАДКИМ ЧАЕМ.

Сам себе доктор *Рекомендуем*

Снимем боли при артрите

При ревматоидном артрите и подагре 100-200 г соломы залейте 5 л горячей воды, кипятите 30 минут. В остывший до 36-37°С отвар погрузите ноги или руки на 20-30 минут. Курс лечения 5-6 ванн.

* Смешайте по 2 ст. ложки травы зверобоя и хвоща, цветков ромашки, липы и календулы, 3 ст. ложки цветков черной бузины, листьев или почек березы. 1 чайн. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. Настой имеет терпкий вкус, но ни в коем случае не добавляйте в него сахар, иначе резко снизится лечебное действие настоя. Его можно использовать и для компрессов. Промокните в теплом настое марлю, приложите к больному месту, сверху — кусок полиэтилена, на него — слой бинта и держите 2-3 часа. Если марля подсохла, смочите ее теплым настоем и повторите компресс. Процедуры делайте до улучшения состояния.

* При полиартрите и ревматизме 1 чайн. ложку корней и листьев одуванчика залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час и процедите. Пейте настой по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

* Положите в карманы одежды по каштану и время от времени сжимайте их в руках. Таким образом вы будете массировать рефлекторные точки. Это своеобразное упражнение помогает при ревматических болях.

* 50 г измельченных корней щавеля конского залейте 1 л водки и поставьте в теплое место на 12 дней, ежедневно взбалтывая. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день, утром — натощак, за полчаса до еды, и вечером — перед сном, через 2 часа после еды.

* При отложении солей в суставах головку репчатого лука разрежьте пополам. В середину каждой половины влейте по одной капле дегтя и приложите к больному месту.

* Чтобы избавиться от ломоты и боли в суставах, издавна применяют следующую смесь. В 2 стаканах свежеприготовленного сока редьки черной растворите 1 ст. ложку соли, добавьте 1/2 стакана водки, 3/4 стакана меда и хорошо перемешайте. Смесь втирайте в больные места, после чего утеплите их.

Иван Серафимович Нечаев, народный целитель, Воронеж

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прочти и передай другому

Инсульт застал меня врасплох

ТРИ ГОДА НАЗАД ТАТЬЯНА ЧЕКАЛОВА ПЕРЕЖИЛА ИНСУЛЬТ, НО УДАЛОСЬ БЫСТРО УСТРАНИТЬ АСИММЕТРИЮ ЛИЦА, ВОССТАНОВИТЬ ПОДВИЖНОСТЬ ЛИЦЕВЫХ МЫШЦ И ПАЛЬЦЕВ С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ, А ТАКЖЕ СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС.

Может, положительных эмоций было много?

Во время родительского собрания у дочери я вдруг поняла, что не владею речью и земля уходит из-под ног. Кое-как дошла до дома, который находится в двух шагах от школы. И тут выяснилось, что я не только не могу сказать ни одного слова встретившей меня дочери, но и не в силах написать ей записку. Речь отнялась, губы стали непослушными, только чуть-чуть шевелились. Правая рука тоже отнялась, лицо перекосило... К счастью, дочь не растерялась и вызвала «скорую помощь». Когда она прибыла часа через полтора, мое состояние было такое, будто я сильно пьяна.

В больнице поставили диагноз ишемический инсульт головного мозга. Мне было всего 39 лет. Врачи решили, что главной причиной инсульта было высокое артериальное давление. Да, у меня была ранняя гипертония. Возможно, удар случился из-за нее. Хотя, когда врачи «скорой помощи» измерили мне давление, оно было вполне сносным — 175/90. А может, все случилось из-за стресса. Правда, мое состояние трудно было назвать стрессом, скорее, это был взрыв положительных эмоций. Я только что уволилась с работы, открыла свой бизнес, в общем, все было замечательно. Может, положительных эмоций оказалось слишком много? Кстати, сейчас, после инсульта, давление у меня выше 140 мм рт. ст. никогда не поднимается.

Под одеялом я шептала скороговорки...

Не хочу рассказывать, какие драматические мысли лезли мне в голову. Был животный страх: как жить и работать?

Для начала надо было научиться говорить. Изо дня в день, прячась под одеяло, я гримасничала, выполняя что-то типа гимнастики для лица. Повторяла простые, какие вспомнила, молитвы, нашептывала непослушными губами скороговорки. Мои мозги были так перемешаны и перепутаны, что выбирала самые легкие.

* Бык тупогуб, тупогубенький бычок. У быка бела губа была тупа.

* Еду я по выбоинам, из выбоин и не выеду я.

* Королева кавалеру каравеллу подарила, королева с кавалером в каравеллу удалилась.

* В чистом поле — холм с кулями. Выйду на холм — куль поправлю.

* Сшит колпак, да не по-колпаковски, вылит колокол, да не по-колоколовски. Надо колпак переколпаковать да перевыколпаковать. Надо колокол переколоколовать да перевыколоколовать.

* Стоит поп на копне, колпак на поле. Копна под попом, поп под колпаком.

Эти скороговорки (особенно последняя) не только помогли мне восстановить речь, но и «вправили мозги»: одного только осознания того, на чем стоит поп и во что он одет, не выдержит ни один инсульт! И вот результат: через неделю я уже общалась по мобильному телефону с близкими, друзьями и знакомыми. Те, кто не знал, что я лежу в больнице с инсультом, спрашивали: «Почему говоришь так медленно?» А я была счастлива: значит, я снова говорю чисто и понятно, а то, что медленно, так это можно наверстать. Я и мысли-то свои тогда формулировала с великим трудом.

Важно не просто лежать, а учиться: ходить, писать, вязать

Мой лечащий врач хвалил меня, что не просто лежу, а учусь. Вставать в кровати после инсульта ни в коем случае нельзя: можно (и нужно) выполнять доступные движения, а после выписки из больницы заниматься посильно, ходить пешком, плавать. В больнице я пролежала стандартные две недели. За день до выписки доктор, проверяя мои реакции, попросил показать язык, зубы, улыбнуться, подвигать бровями и удовлетворенно сказал: «Ну вот, теперь мышцы лица работают симметрично. Никогда не видел такого быстрого восстановления». Однако, когда выписалась и пошла в поликлинику, чтобы встать на учет, меня тут же начали готовить к комиссии на инвалидность. Меня это не устраивало. Я рано вставала, приводила себя в порядок и часами напролет вязала. Вязать умею, но не люблю, а тут пришлось — это занятие прекрасно развивает мелкую моторику пальцев, а она, в свою очередь, стимулирует восстановление клеток мозга. Обвязала шерстяными вещами всю семью и всех родственников.

Каждые 1,5 минуты с кем-то из россиян случается инсульт. Для того чтобы вернуться к жизни, приходится заново учиться ходить, говорить, писать.

В спецбольнице помогли долечиться

Потом нашла хорошего врача-рефлексотерапевта и вечерами ходила к нему на сеансы акупунктуры. После них в голове появилась ясность, стала лучше говорить. Через три месяца после выписки из больницы на месяц съездила в специализированную больницу восстановительного лечения (она за городом). Там людей, переживших инсульт, инфаркт и тяжелые автокатастрофы, лечат углеводородными ваннами, лечебным одеялом, песочной терапией, акупунктурой. В этой больнице я полностью пришла в себя. Кстати, именно там я занялась пальчиковой гимнастикой. Оказалось, что, несмотря на вязание, мои пальцы все же работали плохо. Поэтому всем пережившим инсульт рекомендую начинать именно с пальчиковой гимнастики, причем сразу, если позволяет состояние (всем, кто находится в сознании, оно позволяет), даже в первый день после удара. Я же о пальчиковой гимнастике узнала поздно, поэтому и писать научилась гораздо позже, чем говорить.

Пальчиковая гимнастика после инсульта — почти подвиг

Гимнастика эта простая, и ее нужно выполнять не ленясь и не жалея себя. В общем, в самом прямом смысле этих слов — нужно взять себя в руки. Итак, упражнения для пальцев.

1. Сидя или лежа, положите пальцы на колени и немного их раздвиньте. Начинайте по очереди поднимать по одному пальцу обеих рук. Ничего, если одна рука пока не работает, для того и гимнастика, чтобы разрабатывать. Начать надо с мизинца, а заканчивать большим пальцем, затем идти в обратном направлении. Повторять упражнение надо в зависимости от успехов, не менее 10 раз. Чем меньше будут успехи, тем больше придется работать.

2. Сидя или лежа, положите пальцы на колени и немного раздвиньте их. Теперь каждым пальцем по очереди на обеих руках одновременно покрутите сначала в одну сторону, затем в другую. Эти движения не совсем просто даются даже здоровым людям. А ведь именно мелкая моторика улучшает работу мозга. Поэтому упражнение полезно абсолютно всем. Повторять его надо от 7 раз.

3. Сидя или лежа, пошевелите пальцами ног (если вы в обуви, снимите ее на время гимнастики), натяните пальцы на себя и раздвиньте их, а затем снова сведите. Повторяйте упражнение от 10 раз.

4. Соедините пальцы обеих рук в замок и поочередно поднимайте их: сначала большой палец на левой руке, затем большой на правой и так далее, затем в обратном порядке. Повторите от 10 раз.

5. Продолжая держать пальцы в замке, сделайте волну руками. Разумеется, в этом упражнении будут участвовать и локти. Время выполнения упражнения — от 30 секунд.

6. Для развития мелкой моторики пальцев полезно использовать массажный мяч-ежик диаметром 7-8 см. Чем мячик меньше, тем больше будет эффект от занятий. Перекидывайте его из руки в руку, крутите вокруг рук, просто массируйте им ладони и пальцы рук. Упражнение выполняйте не менее 3 минут, и чем дольше, тем лучше.

В больнице восстановительного лечения пальчиковая гимнастика занимала около 15 минут. Помимо упражнений для пальцев, нам также предлагали махать руками, как крыльями. Но, насколько мне известно, для мозга главное, если работают именно пальцы, причем не только рук, но и ног. Думаю, что в особо тяжелых случаях даже эти шесть упражнений пальчиковой гимнастики могут оказаться подвигом. Но совершать такой подвиг нужно ежедневно.

Татьяна Чекалова

Муж после инфаркта ещё долго ел абрикосы и подсушенные в духовке косточки

Расскажу, как лечила мужа. В 1996 году у него случился инфаркт. Он не мог даже ходить, у него постоянно прихватывало сердце. После выписки из больницы фактически не переносил физические нагрузки, пил таблетки нитроглицерина и был очень бледный. Искала, чем помочь мужу. Прочитала, что для сердца полезны абрикосы. Было лето, я покупала их свежими, он их ел, потом подсушивала в духовке косточки, разбивала их и пропускала через мясорубку ядра (у мужа плохие зубы). Муж ел по 2 чайн. ложки утром натощак и вечером. Со временем пошел на поправку. Перестал пить таблетки, даже помогал мне по хозяйству, но абрикосовые косточки ел еще долго. Еще я просила Бога, чтобы муж выздоровел. А сколько слез пролила! От горя упало зрение. Может, кто из читателей знает, как его восстановить?

Еще один рецепт. В молодости у мужа болели уши, и он стал плохо слышать. Справиться с этой проблемой удалось благодаря такому народному рецепту. Надо взять большую луковицу, сделать в ней углубление, вынуть ложечкой часть мякоти, всыпать 1 чайн. ложку семени укропа и запечь в духовке, пока луковица не станет коричневого цвета. Вытащить, отжать сок через марлю и теплым закапывать в ухо по 2-3 капли 3-4 раза в день. Сок надо хранить в холодильнике. Перед употреблением подогревать в ложечке. После такого лечения у мужа уши перестали болеть, он стал лучше слышать.

Надежда Ивановна Емашкина, с. Глубокое, Кемеровская обл.

Полезно знать

■ ПРИ АРИТМИИ ПОЛЕЗНО ЕЖЕДНЕВНО СЪЕДАТЬ ПО 3 ЯДРЫШКА ИЗ КОСТОЧЕК ЧЕРНОСЛИВА, А ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ СЕРДЦА — СМЕСЬ ДВУХ ЯИЧНЫХ БЕЛКОВ, ВЗБИТЫХ С 2 ЧАЙН. ЛОЖКАМИ СМЕТАНЫ И 1 ЧАЙН. ЛОЖКОЙ МЕДА НАТОЩАК.

■ ПРИ УЧАЩЕННОМ СЕРДЦЕБИЕНИИ НА НЕРВНОЙ ПОЧВЕ НАТРИТЕ НА МЕЛКОЙ ТЕРКЕ 0,5 КГ ЛИМОНОВ, ДОБАВЬТЕ ПОРОШОК ИЗ 20 ЯДЕР АБРИКОСОВ И МЕД ПО ВКУСУ. ПРИНИМАЙТЕ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ДО ЕДЫ.

■ ДЛЯ СЕРДЕЧНИКОВ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ВДЫХАТЬ ЗАПАХ ЦВЕТУЩЕЙ СИРЕНИ, БОЯРЫШНИКА, ТОПОЛЯ — ЭТО СТИМУЛИРУЕТ РАБОТУ СЕРДЦА.

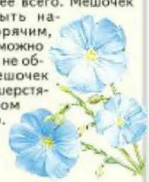
Рецепты народной медицины

СОСНОВЫЙ МЁД ПОМОЖЕТ ПРИ ПРОСТУДЕ

Положите в кастрюлю любое количество молодых сосновых шишек, залейте холодной водой на 5 см выше шишек, варите 1 час на медленном огне, после чего процедите. На 1 л отвара возьмите 1 кг сахара и варите 1,5 часа на медленном огне. Мед должен получиться от светло-коричневого до темно-красного цвета. Ешьте по 1 чайн. ложке 4 раза в день или добавляйте в чай. Такой мед укрепит иммунитет и поможет при простуде и бронхите.

ПЕЧЁНОЧНЫЕ КОЛИКИ СНИМЕТ ЛЬНЯНОЙ КОМПРЕСС

200 г молотого на кофемолке семени льна поместите в небольшой мешочек из хлопчатобумажной ткани, который тщательно завяжите и подвесьте на 10 минут в емкости с кипящей водой. После этого достаньте мешочек, немного охладите и приложите к тому месту, где боль сильнее всего. Мешочек должен быть настолько горячим, насколько можно вытерпеть и не обжечься. Мешочек закрепите шерстяным платком или шалью. Компресс держите 30 минут.



РЕПЕЙНОЕ МАСЛО — НА БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ

Это масло восстанавливает хрящевую ткань суставов. Засыпьте 2/3 объема поллитровой банки порошком корня лопуха. Залейте его рафинированным растительным маслом (кукурузным, подсолнечным), закройте марлей, сложенной в 8 слоев, и прикройте крышкой так, чтобы сохранился доступ воздуха. Настаивайте в темном месте при комнатной температуре 30 дней, периодически взбалтывая. Процедите через сложенную в 4 слоя марлю. Храните в темном месте при комнатной температуре. Втирайте его в область пораженного сустава 1-2 раза в день, после чего утеплите сустав. Процедуры делайте не менее месяца.

ОТ БРОНХИТА — МЯТНОЕ МОЛОЧКО

Хорошенько растолките деревянным пестиком 3-4 веточки свежей мяты. Кашицу залейте 1/2 стакана воды и кипятите на медленном огне 10 минут. Настаивайте при комнатной температуре 2 часа, затем отвар процедите и поставьте в холодильник. После этого 1 ст. ложку отвара вылейте в 1/2 стакана горячего молока (это разовая порция) и выпейте. И так 3 раза в день после еды.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Старинные рецепты

ЧТОБЫ СИЛ ПРИБАВИЛОСЬ

На дно стеклянной 700-граммовой банки положите 2-3 ст. ложки меда. Листья алоэ тщательно вымойте, мелко нарежьте и наполните ими банку по плечики. Затем доверху залейте содержимое банки водкой и настаивайте в темном месте 10 дней. Пейте по 30 мл по утрам до еды. Если этого будет мало, добавьте еще один прием перед обедом. После первого приема вы уже почувствуете прилив сил. Курс лечения — по самочувствию.

РЯБИНОВЫЙ ЛЁД ДЛЯ БОЛЬНЫХ ВЕН

При наследственной предрасположенности к варикозному расширению вен полезно делать массаж ног рябиновым льдом. 2 ст. ложки сухих ягод залейте 2 стаканами кипятка на 2 часа, потом процедите, остудите, разлейте в формочки и заморозьте. Вечером, за час до сна, вытряхните несколько рябиновых ледышек из формочек, дайте им немного подтаять и круговыми движениями массируйте ноги снизу вверх. Вытираться после этой процедуры не надо, пусть настой высохнет сам.

ПРИ АНГИНЕ 3 ЧАЙН. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ЛУКОВОЙ ШЕЛУХИ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ВОДЫ, КИПЯТИТЕ 10-15 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ 4 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ И ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО.

Ёшкин кот!

Шея болит от тревоги

ПО МНЕНИЮ НЕМЕЦКИХ УЧЕНЫХ, ПРИЧИНОЙ БОЛИ В ОБЛАСТИ ШЕИ ЧАЩЕ ВСЕГО ЯВЛЯЮТСЯ НЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ, А ТРЕВОГА И ДЕПРЕССИЯ.

Девять поводов впасть в депрессию

К депрессии могут привести многие простые бытовые причины, выяснили британские ученые. Например:

* Жара и переизбыток солнечного света. Они вызывают гормональный дисбаланс, а тот, в свою очередь, — отсутствие аппетита и бессонницу.
* Противозачаточные таблетки. У женщин, принимающих комбинированные оральные контрацептивы (КОК), депрессия бывает в 2 раза чаще, чем у тех, кто их не принимает.
* Избыточное потребление сладостей. При этом уровень глюкозы в крови мгновенно повышается, но и так же быстро падает. Вместе с настроением.
* Слишком яркий свет в спальне.
* Чай и кофе во второй половине дня.
* Таблетки, понижающие давление. Некоторые бета-блокаторы не только провоцируют депрессивное состояние, но и снижают мужскую потенцию.
* Курение. Оно на 93% увеличивает риск развития депрессии.
* Интернет. У людей, которые проводят в Интернете более двух часов в сутки, депрессия случается в 2 раза чаще, чем у тех, кто не пользуется им вообще или пользуется только для работы.
* Вегетарианская диета. Чтобы не заработать депрессию, вегетарианцам рекомендуется принимать рыбий жир.

Как победить эту коварную болезнь

Депрессия разрушает не только тело, но и душу. Ее основной признак — ничего не хочется делать. Утром открываешь глаза и чувствуешь себя уставшим настолько, как будто ночь на тебе воду возили. Чешется нос, а сил нет даже поднять руку его почесать. Если это случилось с вами, прочтите, как победить эту коварную болезнь.

* Не оставайтесь со своей проблемой наедине.
* Не жалейте себя и не стремитесь вызвать к себе жалость. Постарайтесь быть сильными. Слабый человек не сумеет справиться с депрессией. С самого утра говорите себе: «Мне все по силам, я справлюсь!»
* Не занимайтесь самокопанием, выискивая в себе что-то плохое. Напишите на листке бумаги свои слабые и сильные стороны: сильных точно будет больше.
* Примите себя в любом состоянии души. Если не получается любить себя, тогда не требуйте любви от окружающих.
* Займите голову и руки, делайте хоть что-нибудь. Иначе мрачные мысли не оставят вас никогда.
* Сделайте новую стрижку, перекрасьте волосы. Поменяйте стиль одежды. Новая внешность — новый человек, и жить он должен по-новому.
* Общайтесь только с оптимистичными людьми.
* Посещайте церковь или просто читайте Библию. Слушайте колокола — и вы почувствуете, что Бог рядом с вами. Обращайтесь к Богу не только когда вам очень плохо. И не забывайте Его благодарить за хорошие минуты.
* Купите цветы, дружите с ними, разговаривайте каждый день. Идеально завести кошку или другое домашнее животное, которое давно хотели иметь, но не решались.

Проходя мимо зеркала, остановитесь, посмотрите на себя как бы со стороны. Видите унылое лицо и опущенные плечи? То же самое видят и близкие.

* Гоните от себя дурные мысли — это самые главные ваши враги. Если они начинают одолевать, налейте стакан воды и чайной ложкой, не спеша, глотками пейте — и плохие мысли уйдут.
* Ходите на прогулки в лес, к водоему. Вода уносит плохое, даже если это просто фонтан.
* Проходя мимо зеркала, остановитесь, посмотрите на себя как бы со стороны. Видите унылое лицо и опущенные плечи? То же самое видят и близкие. Думаете, это такое приятное зрелище? Срочно «наденьте» на лицо улыбку и выпрямьтесь. И, как говорится, почувствуете разницу.
* Не окунайтесь в прошлое, тем более если там сплошные обиды и скандалы. Не тратьте силы на ушедшее, думайте о сегодняшнем дне. Радуйтесь каждому новому дню, цените каждое утро. Ведь есть те, для кого этот день уже не наступил...
* Работайте над собой не торопясь, без встрясок и напряга.
* Не поддавайтесь панике, верьте, что у вас все получится.
* Читайте молитвы или мантры — то, что вам ближе.
* Повторяйте себе, что не бывает безвыходных ситуаций. Не решается проблема — отпустите ее. Придет время — жизнь расставит все по своим местам.

Не навреди

* Взрослому человеку, страдающему аллергией, может стать плохо даже от ореховой крошки.
* Детям до 3 лет не стоит давать продукты, содержащие орехи.
* Поскольку орехи — тяжелая пища, которая долго переваривается, то они противопоказаны тем, у кого проблемы с жировым обменом и печенью. Чтобы орехи лучше усваивались, их надо слегка поджарить и хорошо пережевывать.
* Чтобы не поправляться, попробуйте рассчитать свою ореховую норму. Например, 20-30 г орехов (примерно 120-140 ккал) — это перекус, а 60 г (400 ккал) — уже замена полноценного обеда. Ну а если за один раз съесть больше 100 г, то они вообще не усвоятся. Орехи нужно есть в первой половине дня.

После гибели мужа я семь лет прожила в депрессии...

«Айболит» — мой мир, в который я каждый раз стараюсь убежать, а вы, читатели, — часть этого мира. Вы со своими болячками, проблемами, несчастьями мне ближе, чем благополучные, ни в чем не нуждающиеся люди. Ведь в газету не станут писать здоровые, богатые и счастливые?.. У них все есть, и чужое горе им побоку.

...После гибели мужа я 7 лет прожила одна, в депрессии и болезнях. Испытывала нужду, но никому до меня не было дела. Кроме тех, кто сам нуждался. Жаль, я тогда не знала об «Айболите». Может, давно воспряла бы духом и поправила свое здоровье. За два года, что выписываю «Айболит», подлечилась и почти вышла из депрессии. Мне очень важны поддержка и общение, так как я эмоциональна и впечатлительна. С нетерпением жду каждый новый номер. Когда «Айболита» нет, руки опускаются и я чувствую упадок сил. Зато, когда вижу, что идет почтальон, бегу к почтовому ящику. Сердце стучит, адреналин играет — этого не передать словами! Просто я очень нетерпеливая — это мой недостаток.

Есть такая категория людей, которые привыкли о ком-то заботиться, кого-то любить, жалеть. К таким людям отношусь и я. Мама говорит: «Да поживи ты для себя! Подлечись, поезжай в гости, спи сколько хочешь». Но это не мое.

«Айболит» не только доктор,
Он еще и друг.
Мне, я думаю, поможет
Он найти подруг.

Нелли Мельникова, д/в, с. Ивановское, Кочубеевский р-н, Ставропольский край, 357020

Рекомендуем — *Лекарство от природы*

Кора белой ивы

Делают два кольцевых надреза на расстоянии 20-30 см один от другого, соединяют их одним-двумя продольными надрезами, а затем снимают кору в виде желобков или трубочек. Снятую кору разрезают на куски, хорошо подвяливают на солнце и досушивают в сушилках при температуре 50-60°С. Хранят в картонных коробках 4 года. Для приготовления **отвара** 1 ст. ложку измельченной коры ивы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в закрытой эмалированной посуде на кипящей водяной бане 30 минут, процедите в горячем виде и доведите объем жидкости до первоначального. Принимайте по 1 ст. ложке 3-5 раз в день за полчаса до еды. Наружно используйте для ванночек и обмываний.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ ЕЕ В АПРЕЛЕ-МАЕ С МОЛОДЫХ ДЕРЕВЬЕВ.

*** При высокой температуре** 1 ст. ложку измельченной коры ивы залейте 1 стаканом горячей воды, поставьте на огонь, доведите до кипения, кипятите на медленном огне 20 минут, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

*** При радикулите, остеохондрозе** 1 чайн. ложку измельченной коры ивы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

*** Воспалились придатки?** 1 ст. ложку измельченной коры ивы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 5-6 часов в термосе, процедите. Пейте по 1 ст. ложке через 30 минут после еды 3-4 раза в день.

*** При простатите** 1 ст. ложку мелко нарезанных тонких веток ивы залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 5 минут. Процедите и пейте по 0,5 стакана 3 раза в день.

*** Кровоточащие раны** присыпают порошком коры ивы — кровь остановится.

*** Чтобы избавиться от бородавок,** золу древесины ивы смешайте со столовым уксусом, чтобы получилась кашица. Прикладывайте к бородавкам — они подсохнут и отпадут сами.

*** При повышенной потливости** 1 чайн. ложку измельченной в порошок коры ивы залейте 2 стаканами холодной воды, настаивайте 8 часов, процедите. Используйте настой для местных ванночек и протираний.

*** На язвы и нарывы** накладывают мазь, приготовленную из порошка коры ивы и сливочного масла, взятых поровну.

*** При варикозном расширении вен** 250 г сушеной измельченной коры ивы положите в ведро с водой, доведите до кипения, держите на слабом огне 15 минут, процедите. Остудите до 37°С и делайте ножные ванны в течение 15-20 минут, после чего наденьте плотные эластичные чулки и отдохните. Такие ванны помогают при грибковых заболеваниях ног и в начальной стадии рожистого воспаления.

P. S. Настой из коры ивы противопоказано принимать внутрь при бронхиальной астме, а также повышенной кислотности желудочного сока.

А. А. Таранулов, народный целитель

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

От спешки пользы нет. Хоть за столом притормози...

Мне отрыжка попортила немало крови. Представляете, сидим на совещании, и вдруг у меня этот звук... Хорошо, хоть додумался на майские праздники навестить деда в новгородской глубинке. Он у меня человек бывалый — за 80 лет много чего в жизни видел. Посидели за столом, а потом ставшая привычной отрыжка дала себя знать. Дед и говорит: «Ты, Димка, извини, раньше постеснялся замечание тебе сделать, но тут сам напросился. Торопишься ты во время еды, вот воздух и заглатываешь. Жизнь она, конечно, сейчас такая — некогда, но хоть за столом, будь добр, притормози. Тогда и от отрыжки избавишься». Если честно, то я такому простому способу исцеления не очень-то поверил, но внял словам деда: ел медленно. И точно — никакой отрыжки! Как говорится, тщательно пережевывайте пищу и никогда не торопитесь за столом.

Дмитрий, Волгоград

Коры осины насушите по весне...

Ранней весной, когда начинается сокодвижение, надо заготовить осиновую кору. 300 г коры залейте водой так, чтобы она только покрыла ее, кипятите 20 минут. Снимите с огня, укутайте кастрюлю и дайте остыть. Принимайте отвар утром и вечером по 50 мл за час до еды. Настой храните в холодильнике. Пейте в течение месяца. Вы сразу почувствуете, как наладится ваш стул, перестанет жечь «под ложечкой» и поджелудочная железа больше не будет болеть. Кору осины можно посушить и делать настой зимой, если в желудочно-кишечном тракте появятся боли, обострится гастрит или колит.

И. Н. Покровская, Тверская обл.

Пригодится

ЖЕЛУДОК БУДТО В УЗЕЛ ЗАВЯЗАЛО...

Всем знакомо чувство, когда желудок будто узлом завязывается, — когда вы нервничаете, ощущаете страх, сильную тревогу. Неудивительно, что от стресса дает сбои пищеварительная система, ведь ответственен за это мозг. В народе это зовется чувствительным желудком, а специалисты называют это функциональной диспепсией. Кишечник опутан сетью более чем 100 миллионов нервных клеток, имеющих непосредственную связь с мозгом. Поэтому изжога, боли и спазмы в животе, а также другие неполадки не всегда свидетельствуют о наличии серьезных проблем в желудочно-кишечном тракте. Это может быть от стресса.

МЁД СНИМЕТ ВОСПАЛЕНИЕ

Он понижает высокую кислотность, снимает воспаление слизистой оболочки, ускоряет заживление язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Для лечения трофического гастрита, колита и язвенной болезни рекомендуют принимать за час до еды по 1-2 ст. ложки меда или через 2,5 часа после еды. Можно усилить лечебное действие, разведя мед в 1/2 стакана яблочного сока. Пить такое лекарство надо 3 раза в день и не меньше месяца.

Вы просили рассказать

Внутри жжёт огнём...

НАИБОЛЕЕ ЧАСТАЯ ПРИЧИНА УПОРНЫХ ИЗЖОГ — ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ И ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ.

1 Одна из наиболее распространенных жалоб, с которыми сталкивается врач, — жжение за грудиной по ходу пищевода. Это часто происходит при повышенной кислотности желудочного сока. Такая изжога появляется через 30-45 минут после еды как результат заброса кислого содержимого желудка в пищевод, изредка — натощак. Но может возникать и у больных со сниженной желудочной секрецией, например, при хроническом атрофическом гастрите. Причем чаще всего изжогой страдают пожилые люди. Такая изжога сопровождается болью в животе и отрыжкой.

2 Загрудинное жжение может быть проявлением заболеваний сердечно-сосудистой системы, а не органов пищеварения. Оно характерно для стенокардии, а иногда возникает и при повышении артериального давления. Определить причину изжоги несложно. Если после приема валидола или сердечных капель неприятные ощущения проходят, надо обращаться к кардиологу. По результатам электрокардиограммы он назначит соответствующее лечение.

3 Иногда изжога беспокоит и практически здоровых людей. Это следствие неправильного питания, злоупотребления острыми приправами, жирной пищей, алкогольными напитками. У некоторых изжогу вызывают кислые фрукты — яблоки, лимоны, сливы, кефир и другие кисломолочные продукты, черный хлеб.

4 Загрудинное жжение и боль возникают внезапно при подъеме тяжестей. Причина — резко возрастающее внутрибрюшное давление, при котором происходит заброс желудочного содержимого в пищевод. Чтобы врач правильно разобрался в причинах изжоги, пациенту важно проанализировать свои ощущения до прихода к врачу. Припомните, когда именно у вас возникает изжога: после употребления соленого, острого или сладкого, жирных, жареных блюд, копченостей? Появляется сразу после еды или через некоторое время? Бывает ли изжога натощак? А может, изжогу и боль провоцируют физическая нагрузка или определенное положение тела, например, на правом боку или на спине. Проанализируйте также, что именно помогло вам избавиться от неприятных ощущений: прием раствора пищевой соды, какие-либо антациды (противокислотные препараты) или другие лекарства, молоко или иная пища? Установить правильный диагноз поможет тщательное исследование органов желудочно-кишечного тракта: рентгенологическое обследование, эндоскопия и исследование кислотности желудочного сока.

5 Нередко причина изжоги — грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, которую можно выявить только при специальном рентгенологическом исследовании. Такая грыжа обычно не требует хирургического лечения. Изжога и боль скоро пройдут при строгом выполнении не очень сложных врачебных рекомендаций, которых надо будет придерживаться и в дальнейшем. Самая главная рекомендация: соблюдать правильный режим питания: есть надо 5-6 раз в день, понемногу, не допуская переполнения желудка. После еды не ложиться, а погулять, постоять, в крайнем случае, посидеть 30-40 минут. Для предупреждения заброса содержимого желудка в пищевод надо спать, подложив под голову две подушки. Желательно исключить из рациона продукты, вызывающие метеоризм: молоко, ржаной хлеб, бобовые, капусту. Надо ограничить жареные блюда, наваристые мясные и рыбные бульоны, специи — все то, что вызывает повышенную секрецию желудочного сока. Важно добиваться регулярной работы кишечника, не допускать запоров.

И. Н. Волошко, врач-гастроэнтеролог

Дама с характером

Поджелудочная железа может отреагировать сильнейшим приступом острого панкреатита на обилие жирных и тяжелых кушаний, если вы их любите и часто злоупотребляете. А если их к тому же запивать крепкими напитками... Последствия приступа придется снимать недели три, причем в стационаре.

— Что это за орган?

— Поджелудочная железа длиной около 17 сантиметров, расположена позади желудка. Получается, что она в действительности не под-, а зажелудочная. Более крупная закругленная часть железы называется головкой, средняя часть — телом, а узкая крайняя — хвостом. Головка находится рядом с двенадцатиперстной кишкой. Железа вырабатывает поджелудочный сок, который обеспечивает пищеварение, и инсулин — уникальный гормон, позволяющий человеку усваивать сахар и накапливать жировую клетчатку.

— Какие функции выполняет поджелудочная железа?

— Поджелудочной железе доверена очень ответственная задача — переварить те продукты, с которыми не смог справиться желудок. Представляете? И это при том, что в желудочном соке море соляной кислоты! Чаще всего желудок не может работать нормально, когда ему приходится переваривать слишком много жирного, жареного, мясного, обильно политого алкоголем. А выделяемый железой сок содержит набор таких активных ферментов, что способен расщеплять практически любые продукты, делая их пригодными для усвоения.

— Почему же она себя не разрушает?

— Как ей, вырабатывающей вещества, в несколько раз сильнее соляной кислоты, удается самой избегать их разрушительного воздействия? Дело в том, что внутри железы ферменты не опасны, полную силу они обретают, только попав в кишечник и смешавшись с пищей. Но если почему-то ферменты начинают работать раньше, это приводит к самым ужасным последствиям для человека. Если человек переедает жирного, острого, жареного, едкого сока вырабатывается все больше и больше. Железа трудится в изнурительном режиме и начинает переваривать сама себя.

— Что делать, если случился приступ?

— Приступ острого панкреатита может случиться у любого человека, не отказывающего себе в еде и питье. Если это произойдет, воспользуйтесь нашими советами.

* При боли в животе немедленно вызывайте врача. Не страшно, если тревога окажется преувеличенной. Хуже, если будет упущено драгоценное время. Чем скорее начнется лечение, тем больше надежды на успех.

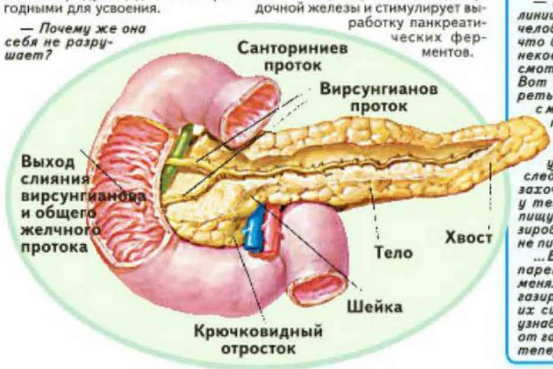
* Откажитесь от еды, а до осмотра врача — и от питья: любая съеденная пища вызывает дополнительное раздражение поджелудочной железы и стимулирует выработку панкреатических ферментов.

* Положите на ту часть живота, которая находится между пупком и грудной клеткой, полиэтиленовый пакет со льдом из морозилки. Если льда нет — хотя бы грелку с холодной водой.

* Никаких лекарств до прихода врача принимать нельзя. Зато обязательно нужно лежать. Постарайтесь расслабить живот — это будет способствовать уменьшению боли.

* Ни в коем случае не отказывайтесь от лечения в больнице, даже если покажется, что стало легче. При многих заболеваниях органов брюшной полости, в том числе и при остром панкреатите, может быть непродолжительный период мнимого благополучия, вслед за которым боль резко усиливается.

О. В. Степаненко, врач-гастроэнтеролог



Уроки жизни

Лучше не пей, а то козленочком станешь...

Валдис Пельш уже не раз попадал в больницу со страшными приступами панкреатита. Три года назад у него обнаружили панкреонекроз — отмирание клеток поджелудочной железы, которая стала переваривать сама себя. Ему пришлось пережить тяжелую операцию, и теперь всю жизнь требуется соблюдать диету.

ВАЛДИС ПЕЛЬШ, телеведущий:

— На моей левой руке есть разрывы на линии жизни, ровно посередине. Один человек предупредил: это значит, что в середине жизни произойдет некое событие. Оно заставит посмотреть на многие вещи по-иному. Вот оно и произошло... Я хочу стереть из памяти все детали, связанные с месячным пребыванием на больничной койке. А теперь при панкреонекрозе — именно так звучит мой диагноз — нужно следовать всем указаниям врача. И вы им будете следовать! Потому что повторения не захочется. Панкреонекроз развивается у тех, кто есть жирную или острую пищу, злоупотребляет алкоголем и газированными напитками. Так что лучше не пить.

...В реанимации лежал 23-летний парень с таким же диагнозом, как у меня. Приступ спровоцировали именно газированные напитки — просто он их сильно любил. Филипп Киркоров, узнав об этом, пытается отказаться от газировки... Так что болезнь дает шанс теперь привыкнуть к здоровой пище.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Аборт — тяжкий грех

Не убий!

Уже на 12-й неделе беременности зародыш чувствует боль при аборте, как любой из нас, и прекрасно понимает, что его хотят убить. Он старается отодвинуть от себя инструмент и широко раскрывает рот в безмолвном крике, когда его разрывают на части.

Любая религия считает аборт одним из тягчайших смертных грехов и приравнивает его к убийству. Между тем по официальной статистике, в России совершается более трех миллионов абортов в год. «Предохраняться надо — вот и абортов не будет», — возмущаются иные женщины. Увы! Многие популярные виды контрацепции обладают абортивными свойствами и убивают уже зачатый эмбрион.

Считается, что в абортах, особенно сделанных на ранних сроках, нет ничего страшного и что женщина вольна распоряжаться любой частью своего тела, в том числе и неродившимся ребенком. На самом деле ультразвуковые съемки аборта на 12-й неделе беременности показывают: ребенок чувствует боль, как любой из нас, и прекрасно понимает, что его хотят убить. Он старается отодвинуть от себя инструмент и широко раскрывает рот в безмолвном крике, когда его разрывают на части. Сейчас аборты проводятся при ультразвуковом контроле, и врач имеет возможность наблюдать ужас и муки убиваемого им ребенка и его безмолвные и бесполезные мольбы о пощаде...

Существует только одно-единственное исключение для аборта: если есть прямая угроза жизни матери при продолжении беременности. Прерывание беременности в такой ситуации не является грехом. Но некоторые женщины идут на риск и героически рожают, несмотря на предостережения врачей. Любой священник со стажем может вспомнить десятки-другой примеров из своей практики, когда врачи отправляли женщину на прерывание беременности, предсказывая неминуемую смерть от родов, а батюшка благословлял рожать — и выживали оба, и мать, и ребенок. Ведь врачи обычно предполагают, но и жизнью, и смертью распоряжается не врач, а Бог. Господь всегда может дать силы просящему! Кстати, не удивляйтесь, если после прерывания беременности распадется семья, начнется тяжелая болезнь или произойдет другое несчастье. Все это — следствие тяжкого греха детоубийства.

Не являются уважительной причиной для аборта физические уродства или психические отклонения у малыша. На свете нет ничего случайного. Если Бог попускает родиться инвалиду или умственно отсталому ребенку, значит, это входит в Божий план спасения этой семьи, и надо безропотно принять и понести этот крест.

Как избежать абортов?

К убийственным способам предохранения относятся внутриматочные спирали и кольца, пилюли для «зачистки» организма после соития, оральные контрацептивы. К тому же эти прогрессивные пилюльки осложняют течение некоторых болезней, вредят половой, эндокринной и сердечно-сосудистой системам и уменьшают половое влечение у женщин, причем необратимо. Религией разрешаются неабортивные методы контрацепции. Их немного. Наиболее популярен календарный метод. Учитывая месячный цикл и дни возможной овуляции, можно высчитывать «опасные» и «безопасные» дни. Еще есть физиологический способ, связанный с ежедневным измерением температуры у женщины. Правда, организм может «обмануть» и подарить-таки женщине незапланированную беременность. Ну что ж, если Богу угодно и произойдет ошибка в расчетах, значит, мир пополнится новым человеком.

Если в семье уже много детей, а рожать новых не позволяет здоровье и материальное положение, допустима стерилизация. Можно пользоваться мазями и свечами — они нейтрализуют сперматозоиды. Не возбраняются и презервативы. Но лучше все-таки не ломать голову над вопросами контрацепции, а рожать. Пора! Ежегодно в нашей стране умирает на миллион больше, чем рождается, и коэффициент смертности растет. Чтобы повернуть вспять процесс вымирания нашего народа, каждой семье надо рожать как минимум по 4 ребенка! Иначе Россию заселят соседние народы, у которых проблем с рождаемостью никогда не было.

Отец Серафим, священник

Полезно знать

● В семьях, где есть собака, артериальное давление у детей ниже, утверждают израильские ученые. Если вы не хотите, чтобы ваши дети в будущем страдали от гипертонии, заведите им собаку. В наше время около трети детей уже имеют повышенное давление.

● Дисбактериоз кишечника, возникший на первом году жизни ребенка (особенно, если был оставлен без внимания), в дальнейшем может привести к частым простудам, дискинезии желчевыводящих путей и кишечника, хроническому гастродуодениту, колиту, атопическому дерматиту, нейродермиту и даже бронхиальной астме.

● Из каждых ста человек есть хотя бы один носитель гена глухоты. Если два таких носителя вступят в брак, то каждый из них может передать ребенку именно этот ген. И тогда у хорошо слышащих родителей может родиться глухой ребенок.

Пригодится

ПЕРВЕНЦЫ более склонны к аллергии, чем остальные дети, считают японские ученые. Пока, к сожалению, нет возможности заранее ее выявить и предотвратить.

СРЫГИВАНИЕ считается нормой, если не мешает ребенку прибавлять примерно по 200 граммов в неделю.

ДОЛГОЕ сосание соски, а также регулярное питье сладких смесей и компотов по ночам способствуют раннему образованию кариеса на внутренней стороне зубов и нарушению прикуса у малыша.

ПОЛОЖИТЕ в кроватку крохи что-то из своей повседневной одежды (кофточку или легкий халатик), и малыш во время сна благодаря родному запаху будет ощущать ваше присутствие.

ДЛЯ первой прогулки с новорожденным малышом будет достаточно 10-15 минут. За неделю это время можно постепенно увеличить до часа дважды в день.

ЕСЛИ анализы у малыша показывают повышенное выделение с мочой солей мочевой кислоты, полностью исключите субпродукты из детского меню.

Прочти и передай другому *Не навреди*

О памперсах

Только ребенок родится, на него тут же натягивают памперсы. Родители верят рекламе, что ребенок крепче спит и чувствует себя хорошо, когда он сухой. На самом деле это не так. В памперсе тельце малыша нагревается, потеет и сухим не бывает. Под памперсами волготно развивается грибок с вытекающими отсюда последствиями.

По данным, опубликованным Всемирной организацией здравоохранения, в последние годы простатитом стали болеть подростки. Позже у них развивается аденома. Кроме того, если мошонка мальчика в течение 1 часа в день перегревается на 1 градус, он вырастет бесплодным! Результат налицо — в последние годы многие молодые семьи не могут иметь детей. Если же носить памперсы круглые сутки, это будет подобно тепловому компрессу. Перегревание яичек препятствует выработке у мальчиков мужского полового гормона — тестостерона. У такого мужчины образуется мало сперматозоидов. Кроме того, они малоподвижны. В итоге — мужское бесплодие. Вряд ли кто помнит об этом, но, когда появились первые памперсы, на упаковке было предупреждение: «Надевать только в дальнюю дорогу, на прогулку или когда идете в гости!!!». С тремя восклицательными знаками. Об этом забыли! Более того, заботливые мамы поверх памперсов надевают колготки и штаники и... сами «кастрируют» малышей. Детям, страдающим аллергическим диатезом, памперсы вообще противопоказаны. Лучше использовать традиционные подгузники.

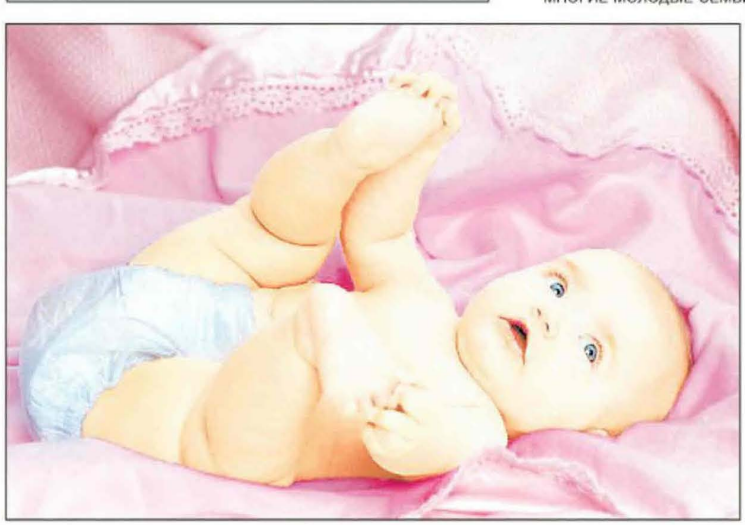
ВРЯД ЛИ КТО ПОМНИТ ОБ ЭТОМ, НО, КОГДА ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ ПАМПЕРСЫ, НА УПАКОВКЕ БЫЛО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: «НАДЕВАТЬ ТОЛЬКО В ДАЛЬНЮЮ ДОРОГУ, НА ПРОГУЛКУ ИЛИ КОГДА ИДЕТЕ В ГОСТИ!!!».

Рекомендуемые сейчас «супердышащие» памперсы вообще не дышат. Ведь они состоят из трех слоев, крайний слой — это полимерная пленка без дырочек. Так что лучше от них отказаться и просто внимательно наблюдать за младенцем. Едва малыш родился, он уже умеет проситься — он кривится. Тем более мокрым лежать не будет — закряхтит. Не заметить это сложно.

Что не менее важно: как отмечают психологи, дети, выросшие в памперсах, до 5 и более лет не ощущают, когда им нужно в туалет. Кроме этого, если ребенок круглосуточно находится в памперсах, родители не контролируют, как часто и в каком количестве он мочится и нет ли у него почечной недостаточности.

И. С. Мартиросян, детский уролог-андролог

ЕСЛИ МОШОНКА МАЛЬЧИКА В ТЕЧЕНИЕ 1 ЧАСА В ДЕНЬ ПЕРЕГРЕВАЕТСЯ НА 1 ГРАДУС, ОН ВЫРАСТЕТ БЕСПЛОДНЫМ! РЕЗУЛЬТАТ НАЛИЦО — В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ МНОГИЕ МОЛОДЫЕ СЕМЬИ НЕ МОГУТ ИМЕТЬ ДЕТЕЙ.



Первые детские травмы

Ушибы головы

Нередко первыми детскими травмами становятся различные ушибы головы.

*** Просто шишка.** Самое безобидное повреждение — обычная шишка, появившаяся в месте ушиба. Если все ею и ограничивается — значит, не повреждено ничего серьезного, кроме крохотного лопнувшего сосудика. В этом случае будет достаточно холодного компресса на область ушиба.

*** Тошнит...** Если удар вызвал сотрясение головного мозга, то ребенка может тошнить (обычно не сразу после ушиба), появляются бледность, головная боль и головокружение. Может чередоваться вялость и повышенная активность, пропадает аппетит. Если после падения заметили у малыша хотя бы один из этих признаков — обратитесь к врачу.

*** Потерял сознание.** После падения кроха на короткое время может потерять сознание, в этом случае необходимо сразу же вызвать «скорую помощь». Если ушиб был достаточно сильный (на ваш взгляд), но никаких тревожных признаков не появилось, понаблюдайте за ребенком в течение двух суток: иногда симптомы сотрясения проявляются не сразу.

*** Повредил зуб.** Кроме ушибов и сотрясений, при ударе головой могут возникнуть и повреждения зубов малыша — от мелких трещин на эмали до полного выпадения зуба. Первыми страдают передние зубки. Если вы заметили даже небольшое повреждение зубов (или сильное кровотечение из десны), обязательно покажите малыша стоматологу.

Советы психолога

Скоро в школу!

КТО-ТО В ПЯТЬ ЛЕТ И ДЕСЯТЬ МЕСЯЦЕВ ГОТОВ СТАТЬ ПЕРВОКЛАССНИКОМ, А ДРУГОМУ И В СЕМЬ С ПОЛОВИНОЙ РАНОВАТО ЗА ПАРТУ.

Найдите золотую середину

Такие «задержки» обычно приводят в ужас папу с мамой: «Как же так: ребенку уже семь, а он еще год проведет в саду? Да ни за что!» А потом мы удивляемся, почему смышленый ребенок плохо учится, не хочет идти в школу, часами корпит над уроками. Кстати, а что значит «хочет в школу»? Любой дошкольник от шести и старше на этот вопрос ответит положительно. Но представляет ли малыш, что ждет его после первого звонка? Ведь это не только красивая форма, новый портфель, яркие ручки-пеналы. Многие первоклашки не видят разницы между школьными уроками и занятиями в садике. Да и откуда им знать? Они ведь ни разу в школе не были. Вот вы и расскажите. А заодно выясните, действительно ли нужно закупать канцтовары или можно еще годик подождать. И учтите: от этого разговора будет зависеть, с каким настроением ребенок пойдет в школу.

Пытаясь заинтересовать детей учебой, идеализируя школьные будни, взрослые совершают большую ошибку. Ребенок ждет от школы каких-то невероятных чудес и глубоко разочаровывается, столкнувшись с реальностью. Разумеется, нельзя впадать и в другую крайность: настраивать малыша на монотонный и тяжкий труд — так дошкольник будет воспринимать учебу как каторгу. Надо найти золотую середину: говорите правду! Объясните, что в школе можно узнать много интересного, но там есть свои правила, там надо быть ответственным и серьезным. И понаблюдайте за детской реакцией: если ребенок действительно готов учиться, его это не испугает. Впрочем, понаблюдав за ребенком, ответьте себе и на такие вопросы: умеет ли он общаться со сверстниками, играть по правилам, способен ли пойти на компромисс? Может ли контролировать чувства и желания (сдержать слезы, пройти мимо детской площадки, когда вы торопитесь к врачу). К шести-семи годам ребенок уже не считает себя самым замечательным на свете, понимает, что какие-то вещи удаются ему лучше, другие — хуже, и не комплексует по этому поводу. «Я не умею плавать, зато отлично рисую». Если сын или дочка так говорят о своих способностях, значит, в школе они не пропадут. А вот заявления типа «Я ничего не умею!» или «У меня все получается лучше всех» должны вас насторожить.

Всякому овощу свое время

Шестилетняя малышка бегло читает, решает простые примеры и знает несколько детских стишков на английском. Она любознательна и легко усваивает новое, но родители не спешат записывать ее в школу. И правильно делают! Да, интеллектуально их дочка опережает сверстников, но ведь это не главное. Девочка обидчива, рамима, может расплакаться, если ей укажут на ошибку, вскочить посреди занятия. Какая уж тут школа? Тут очень важно не торопить события: пусть ребенок наиграется вдоволь. И не бойтесь, что пропадет интерес к учебе. Ведь в вашем распоряжении кружки, секции, занятия дома, на курсах и в детском саду. Через год-полтора ребенок «дозреет» для того, чтобы сесть за парту.

Тестик: не рановато ли?

Чтобы понять, готов ли ребенок к школе, задайте ему несколько вопросов. Пусть ответит «да» или «нет».

1. В школе я узнаю много интересного.
2. У меня появятся новые друзья.
3. Хорошо, что урок длится дольше, чем перемена.
4. Я буду стараться, чтобы хорошо учиться.
5. В школе намного интереснее, чем в детском саду.
6. Я мог бы пойти в школу еще в прошлом году.

Ставьте плюс за каждый положительный ответ. Если ребенок утвердительно ответил на 4-6 вопросов, вашему дошколенку пора становиться первоклассником. Если же отрицательных ответов больше половины, в школу ему еще рановато.

С. Н. Левина, детский психолог

На приёме у педиатра

У РЕБЁНКА ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ЯЗЫК. С ЧЕМ ЭТО СВЯЗАНО?

Педиатр сказал, что у моей 5-летней дочери географический язык. Что это означает и с чем это связано?

В. Голубева, Ярославль

Речь идет о так называемом эксфолиативном глоссите — особой форме воспаления слизистой оболочки языка. Поверхностный слой покрывающих его клеток местами отслаивается, из-за чего на спинке и боковых поверхностях языка появляются круглые или неправильной формы красные пятна, окруженные воспаленным венчиком. Через 2-3 дня этот слой восстанавливается сам собой: старые очаги исчезают с поверхности языка, но, увы, на соседних участках формируются новые им на смену. Поскольку отшелушивание слоя и его восстановление протекают неравномерно, очертания пятен все время меняются и сами они постоянно «перемещаются», из-за чего язык делается похожим на географическую карту. Как правило, никаких неприятных ощущений ребенок при этом не испытывает, лишь изредка (да и то далеко не у всех детей) появляется боль во время еды. Такое воспаление может указывать на заражение глистами или на скрыто протекающие заболевания пищеварительной системы — гастрит, колит, дискинезию желчных путей. Нужно показать ребенка гастроэнтерологу, сделать анализ крови, проверить кал на яйца глистов, пройти УЗИ. Начните давать дочке детские комплексы поливитаминов с минералами: их дефицит — одна из причин появления географического языка.

КАК ЧАСТО НУЖНО ДАВАТЬ ПРЕПАРАТЫ С БИФИДОБАКТЕРИЯМИ?

Моему сыну 3 года. Как часто нужно давать ребенку препараты с бифидо- и лактобактериями, чтобы не было дисбактериоза? Какова продолжительность курса?

Елена, Самара

Такие препараты должен назначать только врач! В зависимости от результатов исследования кала на дисбактериоз доктор выбирает культуру тех бактерий, которых не хватает в кишечнике ребенка: коли-, бифидо- или лактобактерии. Врач назначит дозировку и продолжительность курса лечения. Иное дело — кисломолочные напитки, содержащие эти бактерии. Их можно пить всем детям, как обычный кефир.

С ПРОШЛОГО ГОДА ДВА ДНЯ ХОДИМ В ДЕТСАД, НЕДЕЛЮ ЛЕЧИМСЯ...

Сыну 3,5 года. Около 1,5 года пытаемся ходить в детский сад: 2 дня ходим, потом лечимся или от ангины, или от вирусного заболевания. В декабре прошлого года острое респираторное заболевание перестало беспокоить, но осталась постоянная температура до 37°С. Может, не обращать внимания на температуру и повышать иммунитет ребенка?

Алла Михайловна Колбасина, Омск

Это состояние называется длительный субфебрилитет. Он может быть проявлением хронического инфекционного заболевания или так называемого термоневроза. Чтобы выяснить истинную причину, сдайте общий анализ крови, мочи, кал на гельминты, исключите хронический тонзиллит, сделайте реакцию Манту, УЗИ органов брюшной полости, измеряйте температуру во сне (при термоневрозе температура во сне до 37°С). Проведите аспириновую пробу: в 1-й день измеряйте температуру каждые 3 часа (6 часов утра, 9, 12, 15 и т. д.), в том числе и ночью; во 2-й день измерьте температуру в 9 часов утра, а в 15 часов дайте возрастную дозу «Панадола». Если температура нормализуется, значит, она невосполнительного происхождения.

Н. А. Емельянова, врач-педиатр

Цифры и факты

- ЭНУРЕЗОМ СТРАДАЮТ ДО 20% ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ, 5% ДЕТЕЙ ДО 10 ЛЕТ, 2-3% ПОДРОСТКОВ 12-14 ЛЕТ, 1-2% МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ 18 ЛЕТ И 0,5% ВЗРОСЛЫХ.
- У МАЛЬЧИКОВ ЭНУРЕЗ ВСТРЕЧАЕТСЯ ЧАЩЕ, ЧЕМ У ДЕВОЧЕК.
- УЖЕ К 3 ГОДАМ 70% ДЕТЕЙ МОГУТ КОНТРОЛИРОВАТЬ ФУНКЦИЮ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ. К 4 ГОДАМ — 75% И К 5 ГОДАМ — 80%.
- В ТРИ ПЕРВЫХ МЕСЯЦА ЖИЗНИ ДЕТИ ВИДЯТ ПРЕДМЕТЫ ТОЛЬКО С РАССТОЯНИЯ 21 СМ ОТ ГЛАЗ.
- НОВОРОЖДЕННЫЕ СПОСОБНЫ ОТЛИЧАТЬ ГОЛОС МАТЕРИ ОТ ГОЛОСОВ ДРУГИХ ЖЕНЩИН.
- В 6 ДНЕЙ МЛАДЕНЕЦ БЕЗОШИБОЧНО РАСПОЗНАЕТ ЗАПАХ МАТЕРИНСКОГО МОЛОКА И ОТЛИЧАЕТ ЕГО ОТ ЗАПАХА МОЛОКА ДРУГОЙ КОРМЯЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ.

Не пропусти болезнь

ШКОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ — ЭТО ОГРОМНАЯ НАГРУЗКА НА РАСТУЩИЙ ОРГАНИЗМ, И ВЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ УВЕРЕНЫ, ЧТО ВАШЕМУ МАЛЫШУ ОНА ПОД СИЛУ. КАК ЗАПОДОЗРИТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ?

*** Глаза.** Ребенок плохо видит удаленные предметы; ему трудно читать; не может сосредоточиться; часто моргает. **Что сделать?** Обследовать остроту зрения и состояние глазного дна.

*** Сердце.** Малыш неожиданно бледнеет (у него синеет носогубный треугольник), страдает головокружениями, теряет сознание, часто плачет без видимой причины, жалуется на головные боли, быстро утомляется, избегает подвижных игр. **Что сделать?** Электрокардиограмму.

*** Желудок.** Ребенок жалуется на боли в животе, головную боль, слабость, у него сухой, обложенный язык и громкое урчание в животе, часто повышается температура тела. **Что сделать?** УЗИ желудка и при надобности эндоскопию.

*** Печень.** Ребенка беспокоят тяжесть и дискомфорт в правом подреберье, ноющие, обычно длительные боли и подташнивание. Язык покрыт желтым налетом, а во рту периодически ощущается горечь. **Что сделать?** УЗИ печени с допплерометрией.

***Поджелудочная железа.** У ребенка периодически появляются боли (от тупых до колик) по всему животу. Часто повышен уровень кетоновых тел (ацетон) в моче. **Что сделать?** Сдать анализы крови и мочи, сделать УЗИ поджелудочной железы, проконтролировать уровень ацетона в моче с помощью тест-полосок (продаются в аптеке).

В блюдах из печени много гепарина — вещества, которое уменьшает свертываемость крови. Поэтому, если у вашего ребенка есть проблемы со здоровьем, лучше отказаться от таких блюд.

*** Почки.** Заболевание обычно проявляется приступами острой боли в пояснице, отдающей в низ живота. Кроме этого, ребенка могут беспокоить повышение температуры, рвота, задержка газов и стула, нарушение мочеиспускания. **Что сделать?** Сдать анализы мочи и сделать УЗИ почек.

*** Кишечник.** Ребенка периодически мучают вздутие живота и частые нарушения стула (понос или запор). **Что сделать?** Сдать кал на копрограмму.

*** Позвоночник.** Ребенку тяжело долго сидеть в одной позе, он жалуется на боли в крупных суставах (тазобедренных, коленных, плечевых, локтевых) с одной стороны тела; часто вытягивает шею, как бы стараясь занять более удобное положение; если стоит на одной ноге, плечи находятся на разных уровнях. **Что сделать?** Показать ребенка ортопеду.

Исправляем звуки речи

Много звуков есть на свете:
Шелест листьев,
плеск волны,
А бывают звуки речи,
Мы их точно знать должны!
К клокочет, Г грохочет,
Х хохочет, Р рычит,
Щ щекочет, Ч чихает,
Д долбит, Т тарахтит.
П пыхтит, Б бубнит,
В ворчит, Ф фырчит,
С свистит, З звенит,
Ш шуршит, Ж жужжит.
Звуки в слове исчезают,
Снова появляются,
Звуки слова изменяют,
Сами изменяются.
В слове ДОЧКА Д пропало,
Т на это место встала —
Было ДОЧКА, стало ТОЧКА,
Так слова менялись:
НОЧКА, БОЧКА, ПОЧКА,
КОЧКА, КАЧКА, КУЧКА,
РУЧКА, ТУЧКА, ТАЧКА.
Звуки четко произносим,
Слушаем внимательно.
Буквы правильно читаем,
Пишем их старательно.

Ещё не рак...

Псевдоэрозия

Это заболевание шейки матки является предраковым. Внимательно прочтите эту статью и поторопитесь к гинекологу, если есть проблемы.

Чаще всего у женщин встречаются доброкачественные изменения шейки матки, причем самой распространенной является псевдоэрозия. Провоцирует их появление дисбаланс половых гормонов. Псевдоэрозия шейки матки (эндоцервикоз) очень часто бывает у молодых женщин. Доброкачественное разрастание железистого эпителия, выстилающего шеечный канал, происходит, как правило, во время гормональной перестройки, которая возникает в период полового созревания. И еще: псевдоэрозии могут быть врожденными или возникать после травм шейки матки во время родов или абортов.

Если врожденную псевдоэрозию у женщин обнаруживают до 25 лет и если никаких воспалительных процессов на шейке матки нет, то и лечения не требуется. И все же всем нерожавшим с псевдоэрозией шейки матки рекомендуется регулярно, 1-2 раза в полгода, проходить кольпоскопическое обследование, чтобы не пропустить начало воспаления.

Обычно псевдоэрозия протекает бессимптомно. Иногда могут беспокоить обильные слизистые выделения. Причиной их появления становится или воспаление, или повышенное выделение слизи железами псевдоэрозии. Редко могут быть мажущие кровянистые выделения перед менструацией и после нее. После посещения гинеколога, если он неумело или грубо пользовался инструментами, псевдоэрозии легко кровоточат. Повышенная их кровоточивость может быть при беременности или предраковых изменениях.

Заболевание это выявляется при осмотре шейки матки с помощью гинекологических инструментов, а также во время кольпоскопического исследования шейки матки с помощью специального микроскопа — кольпоскопа, дающего увеличение в 10-50 раз. Для уточнения диагноза шейку матки обрабатывают 3%-ным раствором уксусной кислоты и 5%-ным раствором йода (раствором люголя). Это позволяет отличить доброкачественные процессы на шейке матки от предраковых. Уксусная кислота растворяет слизь на шейке матки и вызывает сужение сосудов. Нормальная ткань шейки матки хорошо окрашивается раствором йода в насыщенный желтый цвет. Если же на шейке есть предраковые изменения, то она не реагирует на обработку уксусной кислотой и раствором люголя и не окрашивается или окрашивается в бледно-желтый цвет.

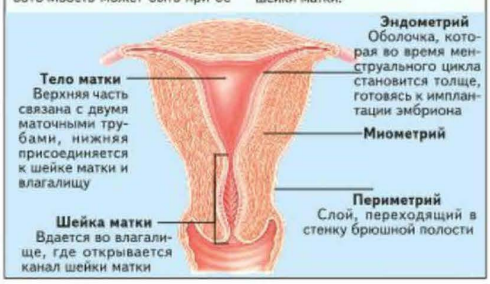
Кстати

К предраковым заболеваниям также относятся:

* Доброкачественные заболевания: псевдоэрозия, полипы шейки матки, папиллома шейки матки, лейкоплакия и эндометриоз шейки матки.

* Воспалительные заболевания: истинная эрозия и воспаления шейки матки, вызванные различными причинами.

* Травматические повреждения шейки матки: выворот (эктропион), рубцовая деформация, свищи шейки матки.



Для вас, мадам

● Рентгеновская маммография позволяет увидеть опухоль в грудной железе от 3-4 мм и даже скопление мельчайших кальцинатов размером от 50 до 400 микрон, которые являются единственным признаком начала злокачественного роста.

● Большое значение имеет возраст женщины при первых родах: поздние, после 35 лет, могут создавать предпосылки для развития рака молочной железы. На здоровье молочных желез не лучшим образом сказываются травмы и ушибы груди, хронические стрессы.

● Оральные контрацептивы практически не провоцируют развитие рака молочной железы. Что же касается гормонозаместительной терапии, то не советуем ею злоупотреблять, особенно при наличии заболеваний молочной железы. Прием гормональных препаратов в течение более пяти лет повышает риск развития рака молочной железы.

ФИЗКУЛЬТУРА ПОМОЖЕТ

Ученые из Японии доказали: у мужчин, которые умеренно занимаются спортом, качество спермы лучше, чем у тех, кто пренебрегает физической активностью или, наоборот, слишком сильно увлекается физкультурой. Особенно это касается такого свойства сперматозоидов, как подвижность.

ЗАСТОЙ КРОВИ ВЫЗЫВАЕТ МИОМУ

Российские гинекологи утверждают: секс, который не заканчивается оргазмом женщины, приводит к развитию миомы матки. Медики объясняют это тем, что во время сексуального возбуждения в кровь активно выбрасываются эстрогены, кровь приливает к половым органам и молочным железам. Если оргазм случился, организм приходит в норму через 7-12 минут. Если этого не произошло — через час. Застой крови провоцирует развитие мастопатии и разрастание миометрия, что и провоцирует образование миомы.

На приёме у уролога

Мужские проблемы

ПРО ЭТО...

ДЛЯ ЭРЕКЦИИ ПОМОГУТ ПРИСЕДАНИЯ

Правда ли, что для улучшения эрекции нужно делать по сто приседаний каждый день?

Василий, Владимирская обл.

Для улучшения эрекции рекомендуется гимнастика по Кратохвилу: втягивание и расслабление ануса (5-8 серий по 10 сокращений в день).

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ЭЯКУЛЯЦИИ...

Во время оргазма сдавливаю пальцами мочевой канал для предотвращения эякуляции. Но говорят, это вредно?

Игорь Б., Москва

Это так называемое саксонское сношение, описанное лет триста назад как способ контрацепции. Семяизвержение происходит, но сперма идет неправильным путем — в мочевой пузырь. При этом нарушаются естественные механизмы эякуляции, что может привести к сексуальным проблемам, а также простатиту. Как метод предохранения не очень эффективен: при первом сношении около 65% гарантии, а при повторном — не более 25%. Так что не советуем.

НЕТ НИ ЖИВЫХ, НИ МЁРТВЫХ СПЕРМАТОЗОИДОВ...

Муж сдал спермограмму, и у него не обнаружили ни живых, ни мертвых сперматозоидов. Делали операцию по восстановлению каналов на левой стороне, лечился гормонами, но результатов нет. Врачи приравнивают его шансы стать отцом к нулю. Мы не знаем, что делать. Нам посоветовали сделать ЭКО, ИКСИ, но это стоит в 6-7 раз дороже всех тех процедур, которые муж уже прошел. К тому же гарантию после этого дают только на 47%. Может, есть еще какое-нибудь лечение? Или все-таки надо соглашаться на ЭКО или ИКСИ?

Н. В. Винокурова, Рубцовск, Алтайский край

И ЭКО, и ИКСИ (методика, позволяющая оплодотворить яйцеклетку единственным сперматозоидом) возможны лишь при сохранении способности яичек вырабатывать сперматозоиды. Вы пишете, что спермограмма показала нулевой результат. Но, возможно, проблема не только в бесплодии вашего мужа. Вам тоже надо пройти обследование. Ведь безрезультатные попытки искусственной инсеминации донорской спермой — еще одно тому подтверждение.

ОДНО НИЖЕ, ДРУГОЕ ВЫШЕ...

Прочитал, что у мужчин левое яичко всегда ниже правого. У меня же наоборот, правое ниже левого. Это нарушение нормы?

Геннадий, Самара

Чтобы яички при ходьбе не мешали друг другу, одно (все равно какое!) расположено ниже другого.

БУГОРОК ПЛОТНЫЙ НА ОЩУПЬ...

У меня на нижней стороне полового члена появился небольшой бугорок, плотный на ощупь. Не беспокоит, но и не проходит. Что это может быть?

Николай, Красноярск

Тут возможны два варианта: воспаление сальной железы в кожном слое или более серьезная проблема — фиброзное образование в тканях. Поэтому, чтобы прояснить картину, обратитесь к врачу. Если подтвердится первый вариант, опасаться нечего — воспаление сальной железы в скором времени рассосется само собой. Если же второй, то с лечением не стоит тянуть, так как фиброзное образование может увеличиться в несколько раз. А пока оно только в начальной стадии, устранить его довольно легко.

И. М. Мелешко, уролог, врач высшей категории

Не упусти время

SOS!

Внематочная беременность

ВНЕМАТОЧНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ РАЗВИВАЕТСЯ НЕ В ПОЛОСТИ МАТКИ, А В МАТОЧНОЙ ТРУБЕ ИЛИ ЯИЧНИКЕ, А ИНОГДА И В БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ.

— Насколько это опасно?

— Для жизни женщины это очень опасно, поскольку сопровождается разрывом тканей и сильными кровотечениями. Это серьезнейшее гинекологическое заболевание требует экстренного медицинского вмешательства, особенно если эмбрион начинает расти в маточной трубе. Ведь для его роста и развития там нет ни достаточного пространства, ни необходимого питания. Маточные трубы слишком узки для стремительно растущего плода, поэтому существует опасность их повреждения и разрыва и, как результат, обильного кровотечения.

— Кому из женщин нужно опасаться трубной внематочной беременности?

— Женщинам, которые долго не могут забеременеть и принимают лекарства, стимулирующие овуляцию. Воспаления тазовых органов, которые случались давным-давно, также увеличивают риск внематочной беременности: ведь в результате воспаления на маточных трубах могли появиться спайки, и прохождение по ним яйцеклетки может быть затруднено. Любая хирургическая операция на маточных трубах или беременность после перевязки фаллопиевых труб увеличивает риск внематочной беременности. Эндометриоз — еще один из факторов риска внематочной беременности.

— По каким симптомам можно заподозрить внематочную беременность?

— На раннем этапе сложно распознать внематочную беременность. Острая колющая боль в животе или тазе — первый признак вероятной внематочной беременности. Другие симптомы: низкое давление, головокружение или обмороки. Влагалищное кровотечение — еще один распространенный симптом внематочной беременности. Если есть хотя бы один и, тем более, несколько симптомов, надо немедленно обратиться к врачу, поскольку не исключено, что началось внутреннее кровотечение. Разрыв фаллопиевых труб к тому же может вызывать невыносимые боли.

— Как диагностируют внематочную беременность?

— Обычно на 8-10-й неделе беременности. Будущая плацента с первого дня своего существования выделяет специфический гормон, блокирующий функцию яичников и не дающий им вырабатывать яйцеклетки, тем самым предотвращая вторичную беременность. По содержанию в крови этого гормона и диагностируют беременность. А УЗИ покажет точное расположение плода и наличие внематочной беременности.

Если внематочная беременность заканчивается произвольным выкидышем, для удаления плаценты применяют лекарства. Хирургическое вмешательство требуется, если срок беременности уже большой.

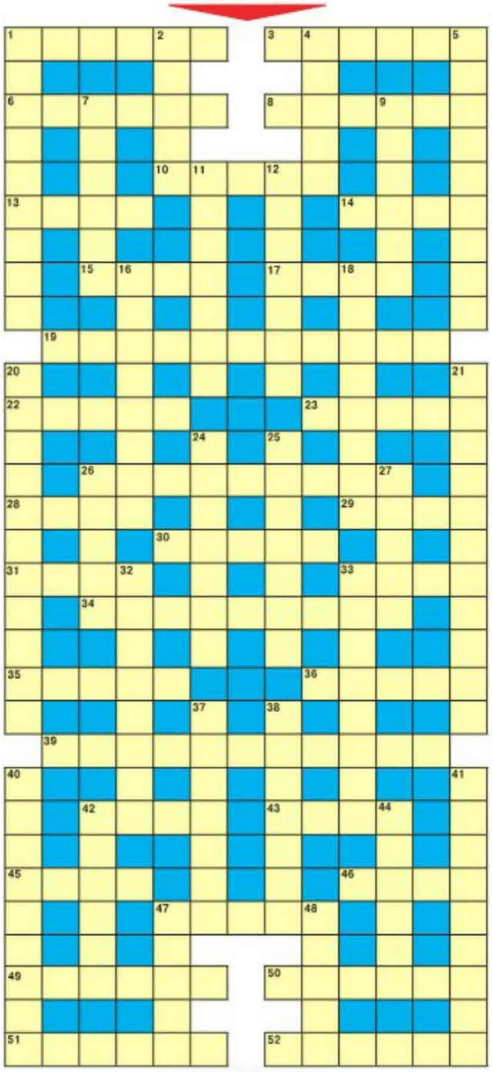
Ирина Михайловна Строкова, гинеколог, врач высшей категории

Ёшкин кот!

НА ТОРГАХ В ШОТЛАНДИИ НА ПРОДАЖУ ВЫСТАВИЛИ ШЕЛКОВЫЕ ПАНТАЛОНЫ АНГЛИЙСКОЙ КОРОЛЕВЫ ВИКТОРИИ. ОБЪЕМ ТАЛИИ ИХ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦЫ — 90 САНТИМЕТРОВ. ВИКТОРИЯ НОСИЛА ИХ В 1860 ГОДУ. ПОКОПАТЬСЯ В КОРОЛЕВСКОМ БЕЛЬЕ НАШЛОСЬ МНОГО ЖЕЛАЮЩИХ. А ПРОДАЛИ ПАНТАЛОНЫ ЗА 15 ТЫСЯЧ ДОЛЛАРОВ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Кроссворд



По горизонтали: 1.Запах любви, воспетый Ладой Дэнс. 3.Не женщина, а притягивает. 6.Купальник «долой стыд». 8.Навык, пришедший с опытом. 10.Актриса в него вживается. 13.Сварливый довесок к молодой и покладистой жене. 14.Единственный диктатор, которому согласна подчиниться женщина. 15.Приз киноактрисе, прошедшей кастинг. 17.Русская богиня брака. 19.Высшее призвание женщины. 22.Виктория, ставшая мисс Бекхэм. 23.Кратковременный «сувенир» с курорта. 26.Заграничная подружка чукчи. 28.«Жареный» приятель аргумента. 29.Камень — символ здоровья и долголетия. 30.Атрибут парковой гипсовой девушки. 31. Столица куриных котлет. 33.Перестук концертных штиблет. 34.Настойка на оранжевых гроздях. 35. Трогательная часть двери. 36.Его терпеливо дожидаются многие дамы. 39.Наставник маленьких детей. 42.Солохин ухажер в мешке. 43.Бабий сезон в разгаре осени. 45.Боевая подруга легендарного усача. 46.При платонической любви его прелести роли не играют. 47. Ответ приличной девушки на неприличное предложение. 49.Венчание и крещение как обряд. 50.Героиня гоголевского произведения, заставившая своего жениха принести царские сапожки. 51.Плод для приготовления мяса по-гавайски. 52.«Сон» с чужой женой по отношению к своей.

По вертикали: 1.Умение красиво солгать мужу. 2.Пушкинский герой, которому изменила Земфира. 4.Камень, слывущий оберегом материнства. 5.Неуемная гордыня. 7.Взгляд хитреца-ловкача. 9.Самое эффектное убранство женщины. 11.Любимая игра королевы Марии Стюарт. 12.Дама пик в одноименной детской игре. 16.Жизнерадостный бодряк. 18.Землячка Офелии. 20.Фабрика в стиле ретро. 21.Криминальная дамочка. 24.Девочка из песни М. Леонидова. 25.Марка лапши быстрого приготовления. 26.Трубочка с заварными калориями. 27.Имя самой детективной дамы. 32.Качество ириски. 33.О'Хара, «унесенная ветром». 37.В дословном переводе с французского его название означает «дважды пропеченный». 38.Состояние, когда приходится любить на расстоянии. 40.Дама с резвым язычком. 41.Кинопособие по несчастной любви. 42.Отпуск для женщины, которой приспичило родить. 44.Город песенной рыбачки Сони. 47.Долгоиграющее взятие женского сердца. 48.Монолог пришедшего в ресторан.

Составила Елена Короткова

Овечье масло® OvisOlio®
В АПТЕКАХ
мы это то что Вас окружает заботой
гель-бальзам ДЛЯ НОГ • трещины • дэо-эффект
гель-бальзам ДЛЯ ЛИЦА • угри • прыщи
гель ДЛЯ ТЕЛА с красным перцем
гель ДЛЯ НОГ с подагровым деревом
гель ДЛЯ ТЕЛА с прополисом
гель-бальзам ДЛЯ РУК для потрескавшейся кожи рук с бальзамом Шостаковского
гель-лифтинг ДЛЯ ЛИЦА коллагеновый увлажняет и очищает кожу, улучшает цвет лица
кремы ДЛЯ ЛИЦА коллагеновый, липосомный супердувлажняющий
Косметические средства. Не являются лекарством.
SHUSTER PHARMACEUTICALLTD (495) 661-77-61 (495) 223-34-03
РЕКЛАМА С 21

Анекдоты

Бежит по лесу зайчонок, уши под подбородком завязаны. Медведь его спрашивает:

— Что с ушами случилось?

— Да вот, мамка завязала. Говорит, охотников в лес понаехало. Убить не убьют, а наслушаешься!

***

Блондинка говорит мечтательно:

— Я хочу, чтобы мне подарили все атомные бомбы мира, я бы собрала их вместе, увезла бы их за город и взорвала... А то мало ли какому дураку они в руки попадутся!

***

Встречаются две подруги:

— Как дела?

— Да вот, развелась... Живу на лекарствах... Валерьянка пять раз в день.

— Бедная, никто тебя не любит, не понимает...

— Ну почему же? Кот... любит!

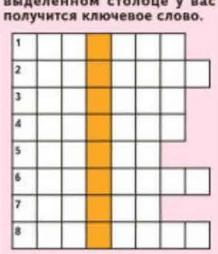
Вывожу котов и кошек из валерианового запоя.

РАССКАЗИК

На приеме у психиатра: «Доктор, я колокол: бом! бом! бом!» Доктор: «Вот вам пилюли, придете через неделю». Через неделю: «Ну как?» — «Уже лучше, доктор! Теперь я маленький колокольчик: тили-тили-тили!»

Анаграммы

Составьте слова из букв предлагаемых словосочетаний и впишите их в соответствующие строки. Тогда в выделенном столбце у вас получится ключевое слово.



1. СОК + КЛАН
2. СОК + НАБОР
3. СОК + МИНА
4. СОК + ТУЧА
5. СОК + ЧИН
6. СОК + ПОРОГ
7. СОК + ЛИТ
8. СОК + ЛИТВА

Ogoplex® = здоровье простаты + sex
(Огоплекс®)

Тысячи россиян страдают снижением потенции, простатитом, аденомой простаты. У более 55% мужчин старше 35 лет наблюдаются заболевания предстательной железы различной этиологии. С каждым годом аденома простаты и простатиты молодеют, т. е. этим недугом начинают страдать все более молодые мужчины. Давно известно, что очищенные экстракты пыльцы растений помогают при воспалительных процессах простаты и аденоме предстательной железы. В советские времена только кремлевские мужчины могли выписывать себе экстракты пыльцы растений под разными торговыми названиями.

«Огоплекс» (Ogoplex) – американское средство, изготовленное из пыльцы лекарственных растений. Он гипоаллергенен (пыльца собирается без участия насекомых).

«Огоплекс» (Ogoplex) содержит главное действующее начало пыльцы – водорастворимые и жирорастворимые цернитины в оптимальном соотношении 20:1. Расфасовка в капсулы улучшает усвояемость «Огоплекс».

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА.

Ярославль – (4852)30-30-10, (4852)41-34-00, Казань – (843)544-61-83, (843)262-46-32, (843)261-03-64, (843)554-45-14, (843)272-06-07, (843)554-19-25, (843)293-23-27, Ставрополь – (8652)24-11-65, (8652)36-45-83, (8652)55-16-03, Ростов-на-Дону (863)271-61-51, (863)292-30-20, Екатеринбург – (343)375-85-70, Красноярск – (391)243-74-30, Краснодар – (861)274-58-88, Новосибирск – (383)202-06-06, (383)216-34-96, (383)278-19-57, Омск – (3812)94-90-94, Пермь (342)229-57-08, Чебоксары (8352)452-577

Справочная по Москве: 8(985)643-39-19, (доставка) 8(495)644-48-78
Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный) WWW.LIDERON.RU

БАД/ГР № 77.89.23.3.4.6972.7.08 от 14.07.2008. Не является лекарством. Перед применением изучите инструкцию.

Подробности об акции* на сайте www.lideron.ru
Действует при почтовом заказе по этому купону
Парфюм с феромонами в подарок
ПРИ ЗАКАЗЕ 2 упаковок «Огоплекс» №60
«АйБолит» Здоровье. Медицина. Жизнь», март 2012.
* Акция действует до 30.04.2012.

Отметьте нужное количество упаковок в графе
«Я заказываю»
Вырезав купон, отправьте его по адресу: 123317, Москва, а/я №8, для Мамцева К. Х.

Заказы получаются после наложенным платежом
На конверте укажите разборчиво ваши индекс, точный обратный адрес. Ф.И.О. получателя

Я заказываю:
«Огоплекс» №30 (30 капсул) ____ упаковок
«Огоплекс» №60 (60 капсул) ____ упаковок

Рекомендованная цена 750 руб. (№30), 1105 руб. (№60).
Вы оплачиваете почтовые расходы

ИП Махшев Кантемир Хазратапиевич
ОГРНИП 308071822100056
361711, КБР, Зольский р-н, с.Малка, ул. Пушкина, 9
РЕКЛАМА С 22

Конкурс на лучшее письмо!

«Семь стаканов» помогли маме окрепнуть после химии

Когда у мамы признали рак груди II стадии, сколько ж медицинской литературы я перелопатила, чтобы узнать об этой коварной болезни!

В 65 лет маме сделали облучение, потом операцию: удалили грудь. Мучительнее всего оказалась химиотерапия: не каждый выдерживает весь ее курс, тем более в 65 лет. Но мама любила жизнь и поэтому выдержала. Она была очень красивой, но черные, как смоль, вьющиеся волосы выпали после сеансов химиотерапии. Однако и по этому поводу мама не переживала, лишь бы выздороветь! После больницы боли были ужасные, рука опухла. Не зная, что делать с этим отеком, я написала в «Айболит» и в одном из номеров газеты получила ответ на свое письмо. А мама к тому времени так ослабла, что не могла встать с постели. Я узнала об одном общеукрепляющем народном средстве, применяемом в онкологии. Называется оно «Семь стаканов». Надо смешать по 250 мл сока моркови, красной свеклы, черной редьки, чеснока, лимона, меда и кагора. Смесь хранить в стеклянной посуде в холодильнике. Приготовила снадобье, мама пила по 50 мл 3 раза в день. Это количество смеси — 1750 мл — рассчитано на один курс. В течение года надо провести 5 курсов с перерывами в 3-4 недели. Но мама пропила только один курс, потому что ей стало лучше, температура спала, боли утихли.

Где-то вычитала про фракцию АСД-2. Ее надо начинать принимать с одной капли и постепенно дозу увеличивать. Но после одной капли мама упала — ей было очень плохо. От этого лечения мы тут же отказались. Прочитали о методе Николая Шевченко — лечение смесью водки с растительным маслом — оказалось, и она не подходит. От болиголова также отказались. Не возмущайтесь те, кто этим лечится... И тут мне на глаза попался адрес народного целителя Евгения Сулимова (Борина) из Свердловской области. Написала ему, он очень быстро ответил, понимал, что для онкобольных дорог каждый день. Его лечение маме помогло, она прожила 10 лет. А вот другие женщины, ее односельчанки, с такой же стадией рака молочной железы, это средство не принимали и умерли на третий год после операции. Не знаю, что точно помогло моей маме выжить — жизнелюбие или настойка? А может то, что мама много трудилась по вечерам и утрам на огороде. И прожила бы еще дольше, но ее жестоко убили из-за пенсии: пытали, жгли...

Пишу, что именно порекомендовал маме целитель и что она принимала.

* 1 стакан сухой или свежей травы чистотела надо всыпать в поллитровую банку, залить 250 мл водки (мы делали на 40%-ном самогоне).

* 50 г (аптечная упаковка) корня девясила и неполный стакан измельченной коры березы (не бересты, а именно коры коричневого цвета, которая находится под берестой, ее можно заменить грибом чага) насыпать во вторую поллитровую банку и залить 250 мл водки.

* 1 стакан сухой или свежей травы мокрицы (она на огороде стелется ковром, можно заменить полынью горькой), 1 стакан сухих корней пырея (можно заменить зверобоем) насыпать в третью пол-литровую банку, залить 250 мл водки.

* 2 стакана измельченной скорлупы грецкого ореха вместе с перегородками (ядра не нужны) надо насыпать в четвертую банку и залить 250 мл водки.

* 1 стакан цветов календулы надо залить стаканом водки (можно купить в аптеке 150 мл готовой настойки).

* Смешать по 3 ст. ложки с верхом корней одуванчика, измельченного корня лопуха (можно заменить корнем бадана или цветами пижмы) и травы пастушьей сумки, смесь в банке залить 250 мл водки.

Все банки надо поставить в темное место и настаивать при комнатной температуре 20 дней. После этого все настойки процедить по отдельности, отжать, затем смешать в двухлитровой бутылке в той же последовательности (получится около 1,5 л настойки). Туда надо влить 0,5 л нерафинированного подсолнечного масла (можно и без него, как пишет Сулимов, но я добавила) и поставить на неделю в темное место, ежедневно взбалтывая по 4-5 раз. Через неделю можно принимать по 50 г 2 раза в день за час до еды. Перед каждым приемом смесь надо взбалтывать. Все! Обращаюсь к онкобольным: не отчаивайтесь! Не опускайте руки и лечитесь!

Благодарю народного целителя Евгения Сулимова за то, что мама жила еще 10 лет. Возможно, он тоже читает «Айболит». Все эти годы мама с небольшими перерывами принимала его целебное снадобье. Здоровья и терпения всем читателям!

Любовь Ивановна Бекина, Сосновский р-н, Тамбовская обл.

Намотай на ус

Пенсионеры, которые перешли на средиземноморскую диету, живут на 2-3 года дольше, чем их ровесники, выяснили шведские исследователи. Напомним: основу средиземноморской диеты составляют рыба, морепродукты, необработанные зерновые, фрукты, овощи, оливковое масло. В ней практически нет молока и мяса. Такой рацион помогает бороться с раком, болезнями сердца и замедляет старение.

Сучка, полизав под мышкой, не спасла...

Для Евгении Ивановны из Иркутской обл., автора письма «Кто навсегда избавился от гидраденита? В народе его называют сучье вымя» («Айболит» №1 за 2012 г.).

У мужа после купания в озере начался фурункулез. Фурункулы появились на спине, ногах и руках. Одни прорывались, другие появлялись. Через некоторое время и у меня на груди появился первый фурункул. Я кормила грудью ребенка. Так как фурункулы передают стафилококковую инфекцию, то и у младенца под носиком стал назревать фурункул. Нас положили в лор-отделение. Ребенка поили антибиотиками, вроде все прошло. А у меня начался гидраденит. Как же это мучительно! Я испробовала все народные рецепты, но они не помогали. Сучка, полизав под мышкой, тоже не спасла. А старшего сына замучили ячмени и панариций. В общем, был тихий ужас: у мужа — гидраденит, у детей — ячмени. Семья не вылазила из больницы. Нам с мужем делали переливание крови с антибиотиками, вскрывали, чистили, но нарывов меньше не становилось. И тут я вычитала в какой-то газете рецепт от гнойников: надо 1 раз в день в течение 3-4 дней подряд натощак принимать на кончике ножа серу, запивая водой. Терять было нечего, и я решила попробовать. В результате чирей под мышкой прорвался гораздо быстрее. Когда в следующий раз под мышкой начался зуд, я снова пропила серу по схеме, и фурункул, не развившись, исчез. Точно так же я лечила детей, но серу давала не на кончике ножа, а несколько кристалликов. Младшему тогда было около 1,5 лет, а старшему 5. Лечение будет более эффективно, если начать его при появлении первых признаков нарыва.

Серу продают в некоторых аптеках, но у нас дома была ветеринарная, мы лечились ею. Парадокс: столько денег было истрачено на лекарства, а помогла простая безвредная сера! И ни в коем случае нельзя прокалывать и выдавливать фурункулы. Доктор советовал, если фурункул развился, делать повязки с левомецитиновым спиртом, спиртовой настойкой календулы или мазью Вишневского. Обильно пропитывать ими кусочек ватки и закреплять пластырем. После бритья обязательно обрабатывать область подмышек настойкой календулы. Если часто использовать антибиотики (в вашем случае «Фуцидин»), может развиться привыкание организма. И еще, ешьте поменьше сладкого, мучного, жареного. И проверьте уровень сахара в крови. Желаю скорейшего выздоровления!

Елена Владимировна Силина, Минеральные Воды, Ставропольский край

«Дырочка» около носа оказалась базалиомой...

В 2005 году лор обнаружила у меня слева около носа странную маленькую «дырочку». Посоветовала пойти к онкологу. Я не восприняла ее слова всерьез и уехала домой — ведь «дырочка» не болела. Но к маю следующего года она сильно увеличилась. Сын повез меня в краснодарский онкодиспансер. После сдачи анализов мне поставили неутешительный диагноз: рак кожи I-II стадии — базалиома. Провели облучение и на четвертый день отправили домой долечиваться. Вот тут-то и начались мои мучения! Ночью спала плохо, нос не дышал, облученная рана покраснела, появились волдырики, в носу постоянно сухие корочки. Ранку и нос внутри смазывала сначала облепиховым маслом, затем через 2 часа — оливковым. Помогало, но ненадолго. Через три месяца сын снова повез меня в онкодиспансер на проверку. Врач спросил, пользуюсь ли я прописанной им мазью? Я сказала, что нет, лечусь по-своему. Он отругал меня и велел мазать ранку метилурациловой мазью. Пришлось послушаться: смазывала этой мазью и ранку, и нос внутри. Стало полегче. Уже через 5 дней сон наладился, нос стал дышать, а ранка затягиваться. Ранку надо смазывать метилурациловой мазью 4 раза в день. После облучения месяца два к печке даже близко нельзя подходить! Также нельзя долго находиться на солнце, обязательно надевать панаму. Лечилась 8 месяцев. От базалиомы остался шрам — неприятно, но ранка-то затянулась. На очередной проверке врач сказал, что все хорошо и я уже здорова. Мой вам совет: не относитесь легкомысленно к здоровью! Если вам доктор советует сходить к онкологу, — идите, не тяните! Всем желаю здоровья и благополучия!

Валентина Борисовна Чечкина, Краснодарский край

Мы думали, это цистит, но врачи нашли аденому простаты

Как-то у мужа (тогда ему было 65 лет) перестала идти моча. Вызываем «скорую», катетером откачают — и уезжают. Так продолжалось три дня, а на четвертый мужа забрали в больницу.

Мы думали, что это разыгрался цистит, но оказалось, причина в другом. Сделали УЗИ и нашли аденому простаты. Поставили катетер, дали бутылочку — с ней муж и ходил. Стали готовить его к операции. Но когда была готова кардиограмма, анестезиолог отказался давать наркоз. Операцию отменили, решили подлечить сердце, но катетер не убирали. Мне оставалось искать рецепты народной медицины. Прочитала, что надо заваривать корень лопуха. Брала 1 ст. ложку на 1 л кипятка, держала на слабом огне 15 минут, остужала, процеживала. Муж пил отвар по 1/2 стакана 3 раза в день. А на ночь в прямую кишку вставлял пропилисные свечи. Через 10 дней такого лечения катетер убрали. Врач не возражал против нашего лечения, но мужа из больницы не выписывал, наблюдал за ним. Потом я стала носить мужу тыквенные семечки: пропускала через мясорубку, и муж ел их по 1 чайн. ложке, запивая луковым отваром (1 стакан луковой шелухи промывала, заливала 1 л воды, держала на слабом огне 20 минут, затем остужала, процеживала). Через месяц мужа выписали, но дома мы продолжили лечение: 20 дней муж лечился семечками, затем 10 дней делал перерыв.

Когда в очередной раз муж попал в больницу — на этот раз в терапию, то попросил, чтобы ему сделали УЗИ предстательной железы. Оказалось, что аденомы нет. Врач даже рецепт лечения попросил и сказал: «Все отлично, но лечиться не бросайте». Теперь муж для профилактики каждые два месяца курсами по 10 дней ест тыквенные семечки и запивает их луковым отваром. Да, семечки должны быть сухими, но жареными. Я их покупаю на рынке. Хочется, чтобы мой рецепт еще кому-нибудь помог избежать операции. Дай Бог всем здоровья!

Валентина Петровна Кубенева, Буденновск, Ставропольский край

Цифры и факты

■ ЛЮДИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ В МЕНЮ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ДВАЖДЫ В ДЕНЬ, В 4 РАЗА РЕЖЕ СТРАДАЮТ РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ЧЕМ ТЕ, КТО НЕ ЕСТ ЕГО ВООБЩЕ.

■ НА 40% МОЖНО СНИЗИТЬ РИСК РАКА ЖЕЛУДКА, РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЯ АСПИРИН, СЧИТАЮТ АМЕРИКАНСКИЕ ОНКОЛОГИ.

■ ЕСЛИ У РОДСТВЕННИКОВ ПО ЖЕНСКОЙ ЛИНИИ БЫЛ РАК ГРУДИ, ТО ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ СТАНОВИТСЯ ВЫШЕ (ЕСЛИ БОЛЕЛА МАТЬ, ВЕРОЯТНОСТЬ УДВАИВАЕТСЯ). ПОЭТОМУ ЖЕНЩИНЫ С ТАКОЙ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬЮ ДОЛЖНЫ РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЬ КОНТРОЛЬНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Тяжёлая история с хорошим концом

Два месяца лежала пластом

Тот, у кого был перелом, меня поймет: ни наклониться, ни повернуться — боль неописуемая! Она сковывала при малейшем движении так, что жить не хотелось.

Надеюсь, что мои жизненные испытания кому-нибудь помогут поверить в свои силы, чтобы жить дальше. После смерти мужа и мамы — оба умерли за три месяца — я осталась одна на всем белом свете. Детей не было — в детстве переболела сильной ангиной и стала бесплодной. В том же году вышла на пенсию, но работу не бросала. Был очень хороший коллектив, да и приличную пенсию не заработала. Так и жила.

А тут случилась беда — в феврале упала и сломала позвоночник в пояснично-крестцовом отделе. Тот, у кого был перелом, меня поймет: ни наклониться, ни повернуться — боль неописуемая! Она сковывала при малейшем движении так, что жить не хотелось. Два месяца лежала пластом. И в тот момент я узнала истинную душу своего коллектива. Коллеги дежурили возле меня и днем и ночью, ухаживали, готовили, убирали в квартире...

Никогда не впадайте в уныние! Упорно вытаскивайте себя из болячек — ежедневно, ежечасно... И никого не грузите своими проблемами!

Не знаю, сколько это продолжалось бы, но после долгих раздумий я отправила всех по домам, чтобы они не слышали моих криков и стонов, и начала учиться сначала вставать, потом с помощью стула ходить. На это ушло два месяца. От обезболивающих отказалась через месяц, а чтобы не надорвать от боли сердце, как чай пила настой боярышника (20 ягод на 1 стакан кипятка), пустырник (1/2 чайн. ложки на 1 стакан кипятка) — по 3 глотка на один прием 3 раза в день (получалось 9 глотков за день — это норма). Но главное лечение — втирала в поясницу и крестец обезболивающую растирку, которую готовила так: в 100 г смальца (свиного жира) вливала аптечный флакон настойки прополиса и 1 десертную ложку жидкого меда. Тщательно перемешивала и хранила в холодильнике. Перед тем, как втирать растирку в больные места, ложку смеси слегка подогревала, а после процедуры прикрывала их целлофаном и утепляла поясом из собачьей шерсти. Еще через два месяца я с палочкой уже доходила до магазина и обратно (благо, он был перед домом). Очень осторожно стала делать наклоны. Через год уже касалась кончиками пальцев пола. На плаву держалась только потому, что знала: рассчитывать нужно только на себя, раз рядом нет близких людей. Жалуйся сама себе и одергивай сама себя.

Через год я переселилась в маленький городок на Кубани (до этого жила в большом портовом городе). У меня сейчас часть коттеджа, как 2-комнатная квартира, есть небольшой земельный участок, восемь прибылудных кошек — достались в наследство от прежнего хозяина, собака. Пенсия — шесть тысяч. Лечусь по «Айболиту». От одиночества не страдаю: со мной книги, телевизор, дом и желание жить вопреки всем болячкам.

Никогда не впадайте в уныние! Упорно вытаскивайте себя из болячек — ежедневно, ежечасно... Мне скоро будет 65 лет, но хочу дожить до 80. Радуюсь всему, хотя и живу затворницей, чтобы никого не грузить своими проблемами. А теперь пишу, какими народными рецептами лечусь.

*** Щитовидку поддерживаю настойкой чистотела** (1/4 часть бутылки заполняю сухой травой, заливаю 0,5 л водки, настаиваю 10 дней и пью по 10 капель, разбавляя в рюмке водой).

*** Сахар в крови** регулирую с помощью корицы — 1 чайн. ложку добавляю в кефир, кофе, молоко, чай или компот. Правда, лучше всего она растворяется в кефире. Такой напиток обязательно пью один раз в день.

*** Давление отрегулировала** с помощью такого состава: 1 чайн. ложку чистотела и 1 ст. ложку календулы заливала 0,5 л водки, настаивала 2 недели и пила по 10 капель на 1/2 стакана воды 1 раз в день в течение 3 недель, затем неделя перерыв. Через полгода давление перестало скакать, таблетки принимаю, только когда давление поднимается из-за непогоды. За последний год такое было 1-2 раза в месяц. Так с погодой что творится!

*** От запоров** ежедневно натощак выпиваю 1 стакан воды комнатной температуры, поэтому понятия не имею, что такое запоры. Ем все, что могу приготовить, но не люблю каши, макароны, картофель, а предпочитаю мясо и рыбу, и непременно с овощами. Зимой на столе обязательно присутствуют редька, квашеная капуста, свекла в любом виде.

Раиса Яковлевна Береза,
пос. Комсомольский, Гулькевичский р-н, Краснодарский край

Совсем вылечиться от блефарита нельзя, но жить с ним можно

Айболит

Делюсь своим опытом лечения такой противной болезни, как блефарит (воспаление век).

Меня он достал! Все началось лет 15 назад. Вдруг покраснели и распухли веки, в глазах как будто что-то мешало, они слезились... Долго лечилась у окулиста, потратила кучу денег на капли и мази — все импортные и дорогие. Ходила на массаж век, пока после очередного массажа, как раз под Новый год, под глазом не образовался «фонарь», который спустился аж до рта. Так что тот Новый год мы встретили дома вдвоем: я и фингал.

Начала листать медицинские журналы, в том числе и «Айболит», и вычитала, что моя болезнь уже перешла в хроническую форму. Совсем вылечиться нельзя, но облегчить состояние и жить с блефаритом можно. Выписала рецепты и рекомендации — и стала жить! Пишу по пунктам, как именно.

1. Заранее, с вечера, готовлю настой ромашки аптечной, календулы (цветки) и подорожника (трава). Кладу всего по щепотке в банку, заливаю кипятком (1-1,5 стакана). Когда остынет, процеживаю, траву отжимаю и ставлю настой в холодильник.

2. Проснувшись утром, лежа делаю массаж век так, как куксятся дети: круговыми движениями с наружной стороны глаза к носу — 30 раз, но можно и больше.

3. Насыпаю в рюмку 1/2 чайн. ложки белой чистой соли, заливаю кипятком, размешиваю. Когда раствор станет теплым, промываю глаза небольшим ватным тампоном так, чтобы соляной раствор попал в глаз. Щиплет, но недолго.

4. Минут через 10-15 в эмалированную кружку наливаю немного настоя (см. пункт 1) из холодильника, подогреваю, смачиваю два ватных тампона, отжимаю и накладываю на веки так, чтобы тампоны закрыли весь глаз. Сверху можно положить небольшое полотенце, чтобы тепло держалось подольше — 10-15 минут.

5. Беру остро заточенную спичку (ватная палочка не годится!), накручиваю на нее немного ваты, обмакиваю в настойку прополиса или валокордин (что есть). Затем перед зеркалом (очень аккуратно!) протираю верхнее и нижнее веко.

Все эти манипуляции надо делать утром и перед сном, а днем можно промывать глаза соленой водой. Писанины много, но времени на лечение уходит 20-30 минут. Вместо настоя трав можно использовать чайные пакетики: залить их горячей водой и отжать. Через неделю глаза станут чистыми, ясными, воспаление с век спадет, они придут в норму. Но лечение долгое. Блефарит время от времени обостряется, особенно зимой, в сырую, холодную, ветреную погоду. И еще: следите за стулом, чтобы кишечник опорожнялся вовремя, и чтобы ноги не мерзли. Слезы на улице промокайте, чтобы веки не застудить.

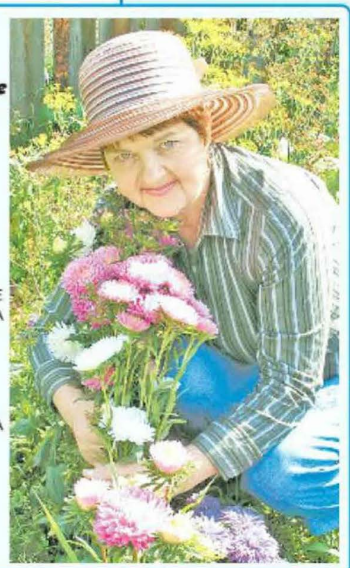
Еще знаю, как народным способом заговорить ячмень: скрутите кукиш из трех пальцев руки со стороны ячменя, направьте его на ячмень и приговаривайте: «Ячмень, ячмень, возьми кукиш, что захочешь, то и купишь. Возьми себе топорок да руби напоперек (ладонью руки сделайте крест над ячменем). Аминь». Будьте здоровы!

Фаина Михайловна Рыбальченко, Чайковский, Пермский край

При изжоге

■ 3 СТ. ЛОЖКИ ТРАВЫ ЗВЕРОБОЯ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

■ В СТАКАН ЧАЯ НА КОНЧИКЕ НОЖА ДОБАВЛЯЮТ КАРДАМОН (ПРЯНОСТЬ) И ВЫПИВАЮТ.



ПРИ ЗАДЕРЖКЕ МОЧИ ИЗМЕЛЬЧИТЕ 3 КОРНЯ ПЕТРУШКИ И 3 НЕБОЛЬШИХ КУСОЧКА МОЛОДОЙ КОРЫ ОРЕШНИКА, ЗАЛЕЙТЕ 1 Л ВОДЫ, ПРОКИПЯТИТЕ 20 МИНУТ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ И ВЫПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

Я диабетик с 6-летним стажем

Всей семьей с нетерпением ждем свежий выпуск «Айболита». Много полезного черпаем из него. По рецептам читателей избавились от некоторых недугов. Огромное спасибо всем, кто пишет в газету! Вот и я решила поделиться проверенными на себе и своих близких рецептами. Может, смогу помочь кому-то справиться со своими болезнями?

Снижать сахар в крови мне помогают такие рецепты.

* В 1,5-литровую бутылку минеральной воды без газа добавляю 1 чайн. ложку соды, разбалтываю и выпиваю.

* Когда отцветают бархатцы, собираю семена от трех цветков, завариваю в маленьком заварочном чайнике, настаиваю 30 минут и выпиваю в течение дня как чай. Курс лечения — 6 месяцев. Очень хорошо налаживается работа поджелудочной железы и нормализуется сахар в крови.

* Весной полезно есть почки сирени, когда она только готова распуститься. Это очень хорошо и надолго нормализует уровень сахара в крови.

Этими рецептами пользуюсь постоянно.

*** От пневмонии хороший рецепт.** Мне его дала знакомая, когда у моего мужа была двусторонняя очаговая пневмония.

* Перемешайте до однородной массы 3 ст. ложки меда, по 1 ст. ложке сливочного масла, смальца, какао и сока алоэ и принимайте 3 раза в день. Желательно запивать молоком.

*** Очищает легкие такой состав,** даже в самых тяжелых случаях. Выдавите сок из 3-4 листиков алоэ, смешайте с медом в пропорции 1:1 и принимайте по 25 г 3 раза в день после еды. Храните в холодильнике.

*** От кашля замечательный рецепт.** Пропустите через мясорубку 3-4 черные редьки, выложите в кастрюлю, добавьте туда 3 ст. ложки водки или самогона, перемешайте. Выложите массу в марлевый мешочек, приложите на всю спину и хорошо укутайтесь.

*** При болях в желудке** смешайте 1 стакан белков куриных яиц и 2 ст. ложки меда. Хорошо взбейте веточкой любого фруктового дерева. Добавьте 3 капли йода и пейте по 1/2 ст. ложки 3 раза в день.

Лидия Сергеевна Савина, Красный Сулин, Ростовская обл.

За лучшее письмо — гонорар 1000 РУБЛЕЙ!

Авторы всех писем, опубликованных на стр. 12 и 13, а также Ольга Тимофеевна Пальцева из Тамбовской обл. (см. стр. 14-15), ждите гонорар!

От редакции. Спасибо всем, кто откликнулся! Низкий поклон вам от всех читателей «Айболита» — больных и здоровых!

Главный редактор Галина Николаевна Воробьева

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей Республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта (удостоверения)

Кем и когда выдан

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

Прошу помощи

ПОСЛЕ ПРОСТУДЫ У МАМЫ СТАЛА ПРОПАДАТЬ РЕЧЬ

Маме 75 лет. В прошлом году она простудилась. Когда болезнь стала немного отступать, у мамы стала пропадать речь и жевательные рефлексы. Куда я с ней только не обращалась! Невролог поставил диагноз миастения. Возила маму в областную больницу, там предложили операцию, но мама отказалась — возраст уже не тот, да и гарантии мало, что это поможет. Сказали, что нужно искать хорошего невролога, а где его искать?! Наш невролог выписал «Калимин» и калия оротат — их надо пить постоянно. Травники о такой болезни ничего не знают. Одна посоветовала ставить горчичники, но маме от них стало хуже. А нынешней зимой, когда мама простывала, никто из врачей не мог сказать, чем лучше лечить горло. Полоскать его маме, видимо, нельзя, потому что после полосканий становится хуже. Так больно и обидно смотреть на ее муки! Мама и таблетки-то глотает с трудом, иногда приходится толочь их в порошок, но она ни поесть без них не может, ни разговаривать. От лекарств у мамы стала сильно болеть печень. Сейчас покупаю таблетки и травки от печени. Кто знает о такой болезни, как миастения? Надеюсь, что откликнутся люди, которые сами страдают этим заболеванием. Буду очень благодарна за советы.

О. Е. Алферова, Новочеркасск, Ростовская обл.

ДОЧКА СТАЛА ОТКЛЮЧАТЬСЯ...

Дочери сейчас 17 лет, а заболела она в 13. Все началось, когда я уехала в Москву на заработки. Однажды приезжаю на выходные домой и замечаю, что девочка стала отключаться — сначала по 3-4 раза в день, потом чаще. Повела ее к участковому терапевту, она направила к неврологу. Он сразу поставил диагноз малая форма эпилепсии и направил в Республиканский диагностический центр. Сделали энцефалограмму, назначили «Депакин хроно 500». Дочка принимает лекарство уже 4 года. В последнее время она стала жаловаться на изжогу по вечерам. Летом съездили с ней в Ростов, снова сделали томографию головного мозга. Заключение такое: «МР картина незначительного локального расширения конвекситальных арахноидальных пространств. Мелкая ликворная киста в области базальных ядер слева, вероятно, как следствие расширения периваскулярного пространства Вирхова-Робина». Дочка, если не примет лекарство, отключается через каждую минуту на 20 секунд. Она не падает и пены изо рта не бывает, но врачи идут вверх, дочка делает жевательные движения. А когда приходит в себя, вскакивает: «Ой, мама, я опять отключилась!» Очень больно смотреть на дочку! Ведь она уже взрослая, невеста на выданье! А я никому не могу рассказать о ее болезни и ни с кем не могу посоветоваться. И еще заметила, что, когда дочь болеет и у нее поднимается температура, дочка вообще не отключается.

Помогите нам справиться с болезнью! Хочу полечить дочку травами, а не лекарствами. Буду благодарна тем родителям, у которых дети страдают таким же заболеванием. А может, это вовсе не эпилепсия? Расскажите, чего ждать в будущем? Может, не все так страшно и с возрастом это пройдет?

P. S. Я как-то спросила дочь, бывают ли у нее видения во время отключений. Она сказала, что были всего лишь раз. Обращалась к разным врачам и бабкам. Говорят, что после замужества приступы прекратятся. Помогите мне разобраться в том, что происходит с моим ребенком!

Зарема Магомедова, Махачкала, Дагестан

МОЖЕТ, ЛУЧШЕ УМЕРЕТЬ? ВЕДЬ ВСЁ РАВНО УМИРАТЬ!

Не знаю, как жить дальше? Мне 45 лет. Два года назад на «скорой» увезли из дома в гинекологию с маточным кровотечением. Через 2 дня перевели в онкологию. Там доктор осмотрел меня и прямо сказал: «У вас рак». Я не заплакала, а оцепенела. А когда вышла из кабинета, закричала на всю больницу от ужаса. Через месяц надо было прибыть на химиотерапию. Домой ехать не хотелось. Шла по городу, по щекам слезы текли ручьем. Думала, что надо мужу и детям что-то купить до того, как меня не станет. Вспоминала, что не успела сделать... Пошла на рынок купить продукты, чтобы приготовить ужин, накормить семью. Там своей бедой поделилась с чужими людьми, и стало легче. Приехала домой, а у самой одна мысль: а вдруг опоздаю с лечением и пойдут метастазы? Ходила по двору, бралась то за одно дело, то за другое, но ничего не получалось. От безысходности выла. Телефон зазвонит — не подхожу... Тяжело, больно вспоминать. Потом было долгое лечение. Дали II группу инвалидности, пенсия 4325 рублей. У мужа зарплата 5200 рублей. Что делать? В селе все так получают. А мы мечтали подремонтировать дом, провести газ, воду... Опоздали. А дети? Как они будут жить, когда меня не станет? Ночью встаю и думаю: может, лучше умереть? Все равно ведь умирать! Мужу скоро 60 лет. Поехать бы ему куда-нибудь, работу другую подыскать, да кто возьмет?! Неделю писала это письмо. Спасибо, что прочитали!

Н. Н., Астраханская обл.

ПОМОГИТЕ ПОХОРОНИТЬ СЫНА!

Пишу вам с горя! В 30 лет умер сын. Шок! Жизнь потеряла смысл. Не нахожу себе места еще и потому, что не похоронила бедолагу. Я беженка, от государства денег на похороны не положено. Пенсии нет, работы тоже, сама болею, и еще такое горе. Сейчас урна с прахом находится в крематории Москвы. За каждый день ее хранения идут проценты. Надо выкупить место на кладбище, но не за что. Я в отчаянии! Так тяжко, что сердце болит. Не знаю, как вернуться к жизни. Пишу в слезах, не видя строк. Тоска, тоска, тоска... Помогите, пожалуйста, похоронить сына, чтобы было куда принести два цветочка и поплакать на могилке. Больше не могу писать. Пишу на почте, все обращают на меня внимание... Пишу временный адрес знакомых: **Суфии Якубовне Халиковой, д/в, Москва, 127282.**

От редакции. Свидетельство о смерти Рената Камильевича Сахапова от 15 ноября 2011 года прилагается.

КАШЕЛЬ ТАКОЙ — ХОТЬ ВОЙ!

Что мне делать с болячками? Кашель с хрипом в груди такой, хоть волком вой! Вдох-выдох тоже с хрипом. Живот раздуло как у беременной женщины. Зимой попал в автокатастрофу — гололед проклятый! Так ушибся, что и врагу не пожелаешь. Как хочется дожить хоть до 80 лет! Живу один.

Юрий Николаевич Фролов, Минеральные Воды, Ставропольский край

***

Моему мальчику 4,5 года. Полгода назад у него на руках перестали расти ногти. На ногах растут, волосы тоже густые, а на ручках — нет. У кого была такая же проблема? Прошу, поделитесь опытом!

Милана, Ингушетия

***

Пять дней назад появился зуд внутри полового члена и у уздечки. Никаких выделений нет, покраснения и опухоли тоже. Последний раз сексом занимался с женой три недели назад. Что-либо подцепить от нее не мог. Что со мной? Может, застудил мочевой канал?

Игорь, Самарская обл.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Николай Матвеевич Лупашко из Волгограда, автор письма «За три недели магнит справился с аденомой» («Айболит» №2 за 2012 г.)!

Хочу подробнее узнать, как вы лечитесь магнитами от аденомы и зачем вам два магнита? Куда их прикладывать? У меня уже лет 15 аденома. А от динамика магнит подойдет или нет?

Николай Васильевич Петренко, Санчурск, Кировская обл.

***

Наталья из Пензенской обл., автор письма «От слизи в носоглотке» («Айболит» №1 за 2012 г.)!

Наташа, вы пишете, что снадобье надо приготовить из 150 г хрена и сока 2-3 лимонов, и это помогает. Но если у меня больные печень, желудок, поджелудочная, сильная изжога, не станет ли еще хуже от такого лекарства? Я приготовила снадобье по вашему рецепту, но дочка запретила мне его принимать, сказала: «Мама, у тебя и так изжога!» По-прежнему мучаюсь. Неужели никто из читателей не болеет такой болезнью? И еще: чем можно подлечить поджелудочную железу? Может, кто знает травы, которые могут в этом помочь?

Вера Андреевна Каймановa, с. Озерки, Калининский р-н, Саратовская обл.

***

Помогите найти какой-нибудь приют для инвалидов! Второй год пытаюсь это сделать, но не получается. Четыре года назад был перелом шейки бедра. За это время научилась пересаживаться на офисный стул (ни коляски, ни инвалидности не дали), который купила сама. А встать на ноги не хватает сил. Забыла, что такое овощи и фрукты. По радио слышала, что в Ставрополе или крае есть фонд помощи инвалидам, но не смогла о нем ничего узнать. Кто знает адрес этого фонда? Выручайте! Вам легче его найти, чем мне.

Валентина Ивановна Трудникова, пер. Чапаева, 7, с. Большетроицкое, Белгородская обл., 309280

Девушка во сне ходит по комнате

Пишу по просьбе двоюродной сестры. Ее дочке 19 лет, студентка. У девушки неуравновешенная психика. Она боится оставаться в комнате одна, боится выйти на улицу в темное время суток. Ночью, когда спит, разговаривает во сне, может ходить по комнате. С вечера ложится спать в кровать, а просыпается на диване. Если день прошел бурно или предстоят экзамены, девушка может и описаться. Очень боится покойников. Если увидит похоронную процессию, то обойдет эту улицу десятой дорогой. А тут еще аденоиды замучили. Дважды вырезали, но они опять выросли. Из-за них ночью сильно храпит с остановкой дыхания. Лечились у врачей и у бабушек. Они выливали страх, но изменений нет. Девочка учится хорошо, сообразительная. Посоветуйте, как ей помочь? Может, у кого так было?

Валентина Ивановна Дмитренко, Краснодарский край

РАК — ЭТО НЕ ПРОСТУДА! ТРАВАМИ НЕ ВЫЛЕЧИШЬСЯ!

Для Р. Ф. Гладышевой из Усть-Каменогорска, Казахстан, автора письма «У меня узловой зоб, в узле — рак...» («Айболит» №2 за 2012 г.).

С «Айболитом» познакомилась в 2010 году в онкологическом диспансере и теперь каждый номер читаю от первой до последней строчки. Там лечилась более двух месяцев. Огромное спасибо всему персоналу! Римма Филипповна, ваше письмо не оставило меня равнодушной. Вам мой совет: бегом к докторам! Рак — это не простуда, которую можно попытаться лечить народными средствами. Здесь отсчет времени идет не годами, а месяцами, а может, и днями. А уж потом, после лечения, в ход пусть пойдут народные средства, чтобы не было повторных опухолей.

А. И. Черненко, ст. Воронежская, Краснодарский край

МАЗЬ НАЗЫВАЕТСЯ «ПОГИБЕЛЬ ДЛЯ КЛЕЩА»

Для Виктора из Московской обл., автора письма «Вот тебе раз! Диагноз демодекоз!» («Айболит» №21 за 2011 г.).

Не отчаивайтесь, Виктор! У меня тоже был лицевой клещ. Долго мучилась, пока не прочитала в «Айболите» рецепт (дай Бог здоровья тому, кто его прислал в газету!). Мазь называется «Погибель для клеща» — результат 100%-ный! Возьмите пустой 50-граммовый пузырек, насыпьте туда десертную ложку корицы, залейте доверху подсолнечным маслом и энергично потрясите пузырек, чтобы вся корица растворилась. Получается масло желтого цвета. Этим маслом смазывайте прыщи на ночь каждый день. Утром остатки масла снимите влажной салфеткой. Кожа будет чесаться, но лечение не бросайте. Мазать придется долго, постепенно лицо очистится. Уже три года у меня чистое лицо, без болячек.

P. S. «Айболит» люблю и читаю уже давно. Пришел и мой черед выполнить свой долг перед газетой и читателями, поделиться своим рецептом для отчаявшихся, что и делаю с удовольствием. Желаю всем крепкого здоровья!

Мария, Баку, Азербайджан

ВСЮ ЖИЗНЬ НОСИЛА ЭТИ ШИШКИ...

Для Нели Ивановны Баженовой из Энгельса, Саратовской обл., автора письма «Жировиков очень много...» («Айболит» №25 за 2011 г.).

Я всю жизнь носила эти шишки — такой «подарочек» преподнесли мне доброжелатели — те, что отняли у меня и мужа, и детей... Дай им Бог доброго здоровья за их дела. Я уже и не помню, сколько жировиков у меня было на теле. Последние три удалила в 2011 году. Не затягивайте с этим! Шишки могут быть злокачественными — это покажут анализы.

Е. Н. Вахрушева, Нефтекамск, Башкортостан

Тромбоцит кунжутн

Для Райгуль Даулешов письма «В крови мало т 2011 г.).

Мне 63 года. У меня то

Я нашла для себя лекарство нимать по 1 ст. ложке 2 раза в день жареное кунжутное семя. Измельчи десертной ложке в пищу 3 раза в д пахом. Его можно купить на рынке, в аптеках кунжутное масло. Каждый циты. У меня за два месяца тромбоц кунжутное масло каждый день без пить всю жизнь. Будьте здоровы!

БАБУШКА ПОСТАВИЛА КОПЧИК НА МЕСТО

Для Р. С. Н. из Удмуртии, автора письма «Дочка от боли садится на корточки», после травмы боли в копчике («Айболит» №2 за 2012 г.).

Когда моей дочке было 4 года, она в детском саду упала на попу со стула на пол. Она тоже от боли приседала на корточки. Водила ее по врачам, делали снимки — перелома и трещины не было. Что лечить, врачи не знали. Тогда я повела ребенка к бабушке-костоправу, и она за минуту поставила копчик на место, и боли прошли. Сейчас дочке 35 лет.

В. А. Кепова, Буденновск, Ставропольский край

ДО САМОЙ КОСТИ ЧИСТИЛИ...

Для Светланы Ласкиной из Воронежа, автора письма «После операции рана не заживает...», у сына после операции на копчике открылся свищ («Айболит» №26 за 2011 г.).

У моих обоих сыновей на копчике была киста. У старшего размером с куриное яйцо, поэтому после удаления сыну сразу полегчало. А у млад-

Рекомендуем

Чтобы не было п

Для Сергея М. из Иркутской обл., автора письма «Уже полгода ухаживаю за отцом», просит совета, как ухаживать за лежачим больным («Айболит» №26 за 2011 г.).

От души желаю здоровья и терпения всем, а особенно тем, кто ухаживает за лежачими больными родственниками. Мы с мужем ухаживали за нашими мамами. Очень было тяжелое время. У моей мамы были больные сердце, печень, желудок, трещина в коленном суставе. Она не могла поднять на кровать больную ногу. Одиннадцать месяцев терпела страшную боль, которую не снимали никакие таблетки. Умерла от гангрены. Но до последнего дня у нее не было пролежней. Я следила, чтобы простыня была без складок, чтобы на ней не оставалось крошек от пищи — ведь кормить приходилось в кровати. Но настоящий кошмар мы пережили, когда со свекровью случился инсульт, а потом наступил общий паралич и отнялась речь.

Вы спрашиваете, как ухаживать за лежачим больным, чтобы не было пролежней? Все покрасневшие участки кожи протирайте тампоном, смоченным в спирте, и переворачивайте папу с боку на бок, если он сам не может это сделать. Нельзя допускать запоров. Если не работает кишечник, в организме начинается разлад и интоксикация, появляется тошнота, теряется аппетит, болит голова, нарушается сон. Утром на кровати надо согнуть в коленях ноги больного и сделать массаж живота, потом большим пальцем надавить на пупок и дождаться пульсации. Иногда она появляется на счет 10, а иногда надо считать до 30. В этот день стул обязательно будет. А чтобы он не был твердым, давайте папе пить полстакана подогретой сырой воды и свежевыжатый морковный сок. Моей свекрови этот сок так надоел, что я едва могла ее уговорить выпить хотя бы 2-3 ложки. Когда я не успевала отжать сок, натирала на мелкой терке тыкву и давала свекрови ее съесть. Тушила капусту с морковью, варила протертые супы, варила толокно — 1 ст. ложку на 1 стакан воды. А когда кишечник не работал двое суток и не было стула, только тогда использовала слабительное «Сенадеж». В аптеке предложили касторовое масло в капсулах. Если выпить 5 капсул, то через 8-12 часов будет стул. Если ваш папа может жевать, то ему полезно давать смесь пропущенных через мясорубку чернослива, изюма, грецких орехов с соком алоэ. Если некогда молоть сухофрукты, можно пить «Чистовит-ВЭЛ» — очень мягкое слабительное — по 2 таблетки 2-3 раза в день вместе с пищей. Неплохо работает кишечник и после приема такой смеси: 2 ст. ложки промытой гречневой крупы вечером насыпьте в стакан кефира,

Спешим помочь

шего киста лопнула, потому что он работает крановщиком на башенном кране, все время сидел. Вот и раздавил... До самой кости чистили. После этого мы обрабатывали рану «Диоксидином» (в ампулах по 10 кубиков). Хватает на 2-3 раза. Хирурги этим препаратом обраба-

тывают послеоперационные швы. Желаю вашему сыну здоровья!

Нина Алексеевна Чубучная, Шымкент, Казахстан

***

Для Светланы Ласкиной из Воронежа («Айболит» №26 за 2011 г.).

Очень хорошо заживляет раны, даже диабетические, мазь «Вундехил». Препарат продается в аптеках в Украине, а производят его в Харькове. Если есть там знакомые или родственники, пусть вышлют вам.

Наталья Николаевна, Кабардино-Балкария

ДА ЭТО, МОЖЕТ, И НЕ ЛИШАЙ?

Для Надежды из Новокузнецка, Кемеровской обл., автора письма «Борюсь с пятнами на теле...», у нее лишай («Айболит» №2 за 2012 г.).

Года четыре я пыталась избавиться от таких же пятен — они были на животе, груди, верхней части спины. Особенно много их было летом. Стыдно было надевать легкую одежду, не говоря уже о купальнике. Зимой пятен становилось меньше, но совсем они все равно не пропадали. Врач говорил, что это лишай, и выписывал мази, но они не помогали. К слову сказать, ни муж, ни ребенок от меня не заразились. И вот как-то летом приехала ко мне родственница. До пенсии она работала врачом-терапевтом. «Да это не лишай, — сказала она. — Лучше лечи печень». И посоветовала такое лечение: пить по 1 таблетке «Карсила» и «Рибоксина» 3 раза в день в течение месяца. Кроме этого неплохо бы внутримышечно проколоть витамин B_1 — 10 дней. Но я его не колола, а вот таблетки пила каждый день. И через 2 недели моя кожа очистилась. На радостях я принимала таблетки целый месяц. Еще родственница сказала, что для профилактики желательно этот курс лечения проходить раз в год, чтобы печень и в дальнейшем не давала сбоев. Желаю и вам поскорее выздороветь!

О. Муртазина, Альметьевск, Татарстан

ОДНАЖДЫ Я УПАЛА И УШИБЛА ГРУДЬ...

Для Оксаны Лапниной из Сыктывкара, автора письма «Женщины, у кого была узловая мастопатия?» («Айболит» №1 за 2012 г.).

Однажды я упала и ушибла грудь. Сначала прикладывала замороженные в морозилке пакеты с продуктами и держала 2 часа. На второй день появилась синяя гематома на полгруди. Стала втирать мазь «Троксевазин» (в течение месяца) и массировала. Делала так, пока все не прошло. Боли не было, и я уже забыла об ушибе. Вдруг глубоко в груди обнаружила узел величиной с грецкий орех. Очень испугалась, но в больницу не пошла, знала, что предложат операцию. Стала искать рецепты народной медицины и нашла, как лечить узловую мастопатию с уплотнениями. И сразу же с надеждой приступила к лечению. Взяла 1/2 стакана подсолнечного масла (купила у частника холодного отжима или можно полужареное), смешала его с картофельным крахмалом так, чтобы получилась кашица. На целлофан положила марлю, сложенную в 8 слоев, на марлю — кашицу толщиной 1 см и этой стороной приложила к груди. Сверху прикрыла хлопчатобумажной салфеткой и полотенцем. Компрессы лучше делать на ночь. Я сделала 10 компрессов, и вот уже 4 года грудь не беспокоит.

P. S. Спасибо вам, добрые люди, за ваши рецепты, которые присылаете в «Айболит». Они помогают жить и радоваться жизни! Всем желаю терпения и успехов в лечении, здоровья и счастья!

Н. К. Фомина, Ростов-на-Дону

***

Для Оксаны Лапниной из Сыктывкара («Айболит» №1 за 2012 г.).

Уже шесть человек избавились от мастопатии благодаря хорошему рецепту, в том числе и моя дочь. Состав лекарства такой: надо смешать по 1 ст. ложке зверобоя, подорожника, 1 десертную ложку валерианы, 2 ст. ложки череды. 1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 40 минут, процедить и принимать по 2 ст. ложки 3-4 раза в день после еды.

Анна Агаджанова, с. Солдато-Александровское, Ставропольский край

ЦЕЛЕБНАЯ СМЕСЬ ОТ ЛИШАЯ

Для Ирины из Морозовска, Ростовской обл., автора письма «Обезболивающие не помогают», у мамы опоясывающий лишай («Айболит» №25 за 2011 г.).

Нашла в своей тетрадке с рецептами народной медицины такое средство от опоясывающего лишая. Надо смешать 200 мл уксусной эссенции, 200 г сливочного масла и сырое куриное яйцо. Смесь перелить в темную стеклянную емкость, закрыть крышкой и поставить в холодильник на 7 дней. Полученный состав надо наносить на больные места через каждые 2-3 часа в течение дня. Сверху смазывать салициловой мазью. Смазанные болячки не мыть! Процедуру нужно повторять до исчезновения лишая. Через 3 дня после начала лечения должны почувствовать облегчение. Если этого не произойдет, значит, мазь вам не подошла. Организм у всех разный. Ищите свое лекарство.

Татьяна Александровна Овчинникова, Алмалык, Узбекистан

ГЛАВНОЕ, НЕ ЗАПУСКАТЬ ЭТУ НАПАСТЬ

Для Евгении Ивановны из Иркутской обл., автора письма «Кто навсегда избавился от гидраденита? В народе его называют сучье вымя» («Айболит» №1 за 2012 г.).

Главное, не запускать эту напасть. Пишу два народных проверенных рецепта.

1. Обычно нарывы смазывают свежей сметаной и дают вылизать их маленькому щенку (сучке). У вас запущенный случай, придется так делать несколько раз.

2. Из свежей кроличьей шкурки надо вырезать кусочек по размеру нарыва, намазать его сметаной, приложить и закрепить теплым платком или шалью. Делать так, пока нарыв не исчезнет. Если не поможет, значит, вам кто-то «всучил» эту гадость. Поищите знахарку. Только не спешите резать — это всегда сделать успеете. Дай Бог вам здоровья!

Валентина Семеновна Савченко, Воронежская обл.

О ПАНКРЕАТИТЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ЗАБЫТЬ...

Для Н. А. Салихзяновой из Красноярского края, автора письма «Живу на одних кашах» («Айболит» №6 за 2011 г.).

Попробуйте мой рецепт. Возьмите 2 ст. ложки коры крушины, 4 ст. ложки корня лопуха, 1 ст. ложку шалфея, 5 ст. ложек корневища пырея, 3 ст. ложки листьев черники, 4 ст. ложки сушеного подорожника, 2 ст. ложки семян укропа, 5 ст. ложек травки многожильной володушки, 3 ст. ложки льняного семени, 2 ст. ложки поздней зубчатки, 2 ст. ложки спорыша, 4 ст. ложки одуванчиков и 3 ст. ложки зверобоя. В рецепте очень много компонентов, важно ничего не упустить, чтобы эффект от приема был максимальным. Все компоненты смешайте и измельчите. 2 ст. ложки этого чудесного сбора залейте 200 мл кипятка и настаивайте в термосе в течение часа. Процедите и пейте по 100 мл 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Употребляйте настой 50 дней, потом сделайте 10-дневный перерыв и повторите курс лечения. О панкреатите вы должны забыть полностью!

Г. С. Немеровская, Тула

...И ГРИБОК ИСЧЕЗНЕТ!

Для Х. М. Магомедовой из Махачкалы, автора письма «За ушами — грибок» («Айболит» №10 за 2011 г.).

Хотелось бы поделиться эффективным рецептом от грибка — межпальцевого и ногтевого. В нашем роду многие родственники были знакомы с этим заболеванием. Между пальцами мокло, чесалось, ногти были толстые, крошащиеся. Но все это осталось в прошлом, так как однажды пожилая соседка — татарка поделилась мазью, с помощью которой она избавилась от грибка на ногтях рук и ног, который не давал ей нормально жить 27 лет. Рецепт мази: 1 сырое яйцо нужно разбить в неметаллическую посуду, скорлупу выбросить, добавить 2 ст. ложки диметилфталата, влить 1 ст. ложку растительного масла, 1 ст. ложку 70%-ной уксусной эссенции, размешать. Этой мазью смазывать на ночь ногти рук и ног, у кого трескаются пятки, то помазать пятки, сверху надеть полиэтиленовые пакеты, носки на ноги или варежки на руки, утром снять. 10-14 процедур — и грибок исчезнет.

Фаина Титовна Григорьева, Канаш, Чувашия

ОТ ГРИБКА Я ИЗБАВИЛАСЬ ЗА ОДИН РАЗ

Для Х. М. Магомедовой из Махачкалы («Айболит» №10 за 2011 г.).

Нагрела воды, налила в тазик, насыпала туда 1/4 чайн. ложки кристаллов марганцовки, 1 ст. ложку (с горкой) сухой горчицы, 1 ст. ложку питьевой соды и постругала немного хозяйственного мыла. Все перемешала. Рядом поставила ведро с кипятком, опустила в тазик ноги и стала смотреть телевизор. Как только немного привыкала к горячей воде, добавляла в тазик немного кипятка. Посидела так подольше, надела чистые носки и легла спать. А утром увидела, что от грибка не осталось и следа.

С. В. Беликова, Красноярск

...ы поднимает ...ое масло

...ой из Актобе, Казахстан, автора ...ромбоцитов» («Айболит» №22 за

...ке низкие показатели тромбоцитов. — кунжутное масло. Его надо при- пищей. Если нет масла, можно есть ...ть его на кофемолке и добавлять по ...ень. Семя вкусное, с приятным за- ...де продаются пряности. Или ищите ...месяц проверяйте кровь на тромбо- ...иты увеличились с 85 до 190. Я пью ...перерыва. Если потребуется, буду

Х. В. Мурзакова, Белебей, Башкортостан

...Очень хорошее письмо!

...ролежней

...а утром пусть больной это съест. Опять 2 ст. ложки гречки насыпьте в стакан кефира, и пусть папа съест это вечером.

А сахар в крови неплохо снижает трава стевия — покупаем в аптеке, на упаковке в инструкции написано, как принимать: 1 ст. ложку надо заварить в 1 стакане кипятка, настоять и пить по 1/3 стакана 3 раза в день с кефиром или гречневой крупой.

Еще несколько полезных рецептов.

* Перегородки от 15-20 грецких орехов залейте 3 стаканами воды, кипятите 10 минут, выпить надо в 3 приема.

* Измельчите 15 штук лаврового листа, залейте в термосе 3 стаканами кипятка и настаивайте 3 часа. Пить надо по 100 мл за 30-40 минут до еды.

* Хорошо снижает сахар в крови и заставляет кишечник работать топинамбур. Его можно натереть с морковкой или есть в чистом виде.

Меня свекровь просила читать молитвы по молитвослову. Я спрашивала: «Какую?», а она отвечала: «Все читай». Я читала все подряд: утренние, псалом 50-й, 90-й. Думала, что я для свекрови читаю, а оказалось, что для себя: запомнила их, и теперь они спасают меня от обид, унимают злость и раздражение. Читайте «Богородице Дево, радуйся...» и «Трисвятое». Да поможет всем Бог!

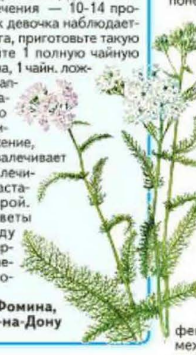
Ольга Тимофеевна Пальцева, Тамбовская обл.

На копчик поставьте компресс с водкой и уксусом

Для Р. С. Н. из Удмуртии, автора письма «Дочка от боли садится на корточки», после травмы боли в копчике («Айболит» №2 за 2012 г.).

Найдите других врачей, хотя бы в платной клинике, и пройдите полное обследование. Пять лет ребенок мучается, и не могут поставить диагноз! Был такой случай. Мальчик упал с дерева — обломилась ветка — и не смог подняться. Пришла наша бабушка, осмотрела: переломов не было. Нарвала травы тысячелистника, 1 ст. ложку залила 1 стаканом воды, подержала на огне 10 минут, настаивала 40 минут, процедила, отжала и долила кипятком до полного стакана. Дала выпить мальчику 1/2 стакана и на ночь. Утром он поднялся, а через 3 дня побежал. Но бабушка поила внука еще 10 дней, и все обошлось без осложнений. Полечите девочку тысячелистником — это противовоспалительная, ранозаживляющая трава, она снимает спазмы кишечника. Когда девочка садится на корточки, марлю, сложенную в 8 слоев, смочите в растворе 6%-ного уксуса, разбавленного пополам с водой, и приложите к животу, сверху накройте целлофаном и обмотайте полотенцем. Сначала пусть дочка полежит не дольше 2 часов. Если не будет раздражения, то можно оставить компресс на ночь. Если на коже появится раздражение, добавьте еще немного воды к уксусу. Сделайте 5-6 процедур на ночь. Если боль не пройдет, то надо проверить, не сбит ли копчик с места. Проведите рукой от поясницы по позвоночнику к копчику. Если где-то есть боль, смешайте поровну водку с 6%-ным уксусом и поставьте компресс на позвоночник, захватив область копчика, на 2 часа. Если не будет раздражения, делайте на ночь. Курс лечения — 10-14 процедур. Так как девочка наблюдается у проктолога, приготовьте такую мазь: смешайте 1 полную чайную ложку вазелина, 1 чайн. ложку меда и 3-4 капли йода и смазывайте ею анус. Мазь снимает раздражение, воспаление, залечивает трещины и излечивает самый застарелый геморрой. Если мои советы помогут, буду очень рада. Терпения вам в лечении и здоровья!

Н. К. Фомина, Ростов-на-Дону



Собачка слизала все нарывы

Для Евгении Ивановны из Иркутской обл., автора письма «Кто навсегда избавился от гидраденита? В народе его называют сучье вымя» («Айболит» №1 за 2012 г.).

Двадцать семь лет назад родила сына, а через пару месяцев под мышкой появился нарыв. Думала, что застудилась. Но едва он прорвался, появился второй, затем третий... Всего вскочило семь нарывов. Было невыносимо больно — ведь я кормила грудью. Руку держала на весу, опустить было невозможно. Мама, едва увидев эти нарывы, сразу сказала: «Это сучье вымя!» Метнулась из дома и принесла щенка (девочку 1-2 месяцев от роду). Намазала под мышкой сметаной и дала щенку слизать. Собачка сделала это с удовольствием. Щенка вернули хозяину, а у меня перестало нарывать. Мама говорила, что так лечили наши предки. Попробуйте и вы, может, поможет. Доброго вам здоровья!

Евдокия Димакова, Батайск, Ростовская обл.

Трагедия

Моего сына тоже ударили ногой в живот...

Для Сергея Борзова из Казани, автора письма «После удара в живот случился панкреатит» («Айболит» №1 за 2012 г.).

Я несчастная мать, у которой сын умер в 28 лет от рака головки поджелудочной железы. Его тоже ударили ногой в живот. Потом по утрам была рвота, механическая желтуха. Попытка очистить желчные пути оказалась неудачной. Сделали полостную операцию — удалили желчный пузырь. С диагнозом панкреатит выписали домой. Сына мучили рвота, понос, опоясывающие боли, особенно в два часа ночи. Он сильно похудел. Лечение в Набережных Челнах не помогло. Ездили в Казань, но оттуда нас отправили домой под наблюдение участкового терапевта. Мы настояли, чтобы парня обследовали в онкологической клинике. Сделали пункцию печени и поставили диагноз аденокарцинома головки поджелудочной железы IV стадии. Через два месяца сына не стало. Не хочу вас пугать, но в первую очередь нужно исключить онкологию. У женщин поджелудочная железа лечится лучше. Одной знакомой сделали обширную операцию: удалили часть поджелудочной железы, часть кишечника, желчный пузырь... Она до сих пор жива, работает, даже на 4 кг прибавилась. Соблюдает строгую диету: ест только кабачки и тыкву, иногда готовит на мясном бульоне. Еще при панкреатите советуют есть момордику (это экзотический огурец).

P. S. Наш сын не был хулиганом. Он был серьезным человеком, работал на «КамАЗе», но стал жертвой обстоятельств и врачебной халатности. Четыре раза прошел компьютерную томографию, много раз УЗИ. Специалисты не находили серьезных очаговых патологий. Обращались и к целителям, и к травникам, лечились по методике Болотова, но ничего не помогло. Сергей, берегите свое здоровье! Если возникнут вопросы, обращайтесь, с удовольствием отвечу.

Без подписи (письмо передано по Интернету)

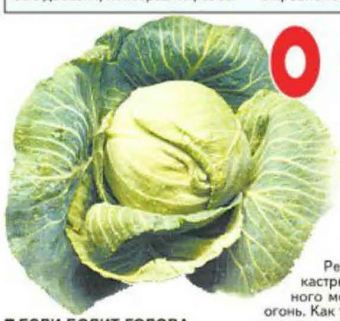
Если ребёнок аллергик

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ ДОЛЖНЫ ВХОДИТЬ В РАЦИОН РЕБЕНКА ПРИ ОБОСТРЕНИИ АЛЛЕРГИИ:

* яркие красные и оранжевые овощи и фрукты, ягоды, все цитрусовые, яблоки (кроме зеленых), помидоры, морковь, тыква, клубника, малина, дыня, земляника;
* рыбные продукты (особенно морская рыба);
* мясо птицы (гусь и утка);
* шоколад и другие сладкие продукты;
* орехи (арахис, миндаль, фундук);
* копчености и приправы — горчица, майонез, кетчуп, уксус, хрен;
* грибы;
* куриные яйца;
* коровье молоко;
* мед;
* сдоба — булочки, печенье и прочее.

Не покупайте готовые продукты — в их составе имеются пищевые добавки, консерванты, вызывающие обострение аллергии. Когда начнете вводить в меню любые продукты из этого списка (с разрешения врача), то делайте это постепенно, в течение 7-10 дней, внимательно наблюдая за состоянием ребенка. Если появились признаки аллергии, попробуйте не увеличивать порцию, но и не отменять совсем, а несколько дней давать то же количество продукта, на котором остановились. Если же началось обострение, этот продукт уберите, но не насовсем. Через 2-4 недели после обострения сделайте новую попытку. Возможно, в этот раз все пойдет без сучка и задоринки. Организм ребенка старается приспособиться к новой пище, постепенно вырабатывая защитные механизмы, и уже через какое-то время сумеет справиться с проблемой.

О пользе сыворотки



Диетологи советуют для укрепления иммунитета выпивать каждое утро по 1 стакану сыворотки. Молочная сыворотка богата калием. Если его не хватает в организме, человек быстро утомляется, у него ухудшается память. Сыворотка также помогает при запорах.

■ **ЕСЛИ БОЛИТ ГОЛОВА,** ПОЛОЖИТЕ КАПУСТНЫЙ ЛИСТ НА 15 МИНУТ — И БОЛЬ УЙДЕТ.

■ **ОТ СУДОРОГ НОГ.** ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СУДОРОГ НОГ, УТРОМ И ВЕЧЕРОМ НАТИРАЙТЕ ПОДОШВЫ СОКОМ ЛИМОНА.

■ **КАШЕЛЬ НЕ ДАЕТ ЗАСНУТЬ?** ВЫПЕЙТЕ СТАКАН ТЕПЛОГО МОЛОКА, В КОТОРОЕ ДОБАВЬТЕ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ МАКА.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ЭТОТ НАПИТОК

Рецепт прост. Налейте в кастрюлю 1 л пастеризованного молока и поставьте на огонь. Как только молоко начнет закипать, добавьте в него сок 1 лимона, быстро перемешайте и снимите с огня. Молоко расслоится на сыворотку и творог. Отделите их друг от друга с помощью мелкого сита или марли — продукт готов. В молочную сыворотку из молока переходят практически все соли и микроэлементы, почти все витамины.

ПЬЕМ И ЛЕЧИМСЯ

* Выпивая 1 стакан сыворотки в день, вы укрепите свой иммунитет и избавитесь от частых головных болей.
* При мочекаменной болезни и геморрое пейте 1-2 стакана сыворотки в день, в зависимости от того, насколько запущено заболевание.
* Очистить кожу от прыщей поможет привычка пить по 1 стакану за 20-30 минут до еды 3 раза в день.
* При себорее и опоясывающем лишае прикладывайте на 2 часа несколько раз в день к пораженным местам марлевые салфетки, смоченные в сыворотке.
* Если есть трещины на руках и стопах, делайте ежедневные ванночки из немного подогретой сыворотки.
* Особенно полезна сыворотка пожилым людям, поскольку она нормализует кровяное давление, поддерживает жизненный тонус, оздоравливает микрофлору кишечника, помогает при ревматизме и гастритах с пониженной кислотностью, предотвращает развитие атеросклероза.

СЫВОРОТКА ВМЕСТО ШАМПУНЯ

Молочной сывороткой можно пользоваться вместо шампуня. Она прекрасно очищает волосы, препятствует их выпадению и делает шелковистыми. Летом, чтобы убрать боль и красноту с обгоревшей на солнце кожи, примите простую ванну: налейте 2 л молочной сыворотки в теплую воду и полежите в ней 20 минут. Противопоказаний у сыворотки нет, она одинаково полезна и взрослым, и детям.

И ВКУСНО, И ПОЛЕЗНО

Сыворотку можно использовать для приготовления вкусных, полезных напитков и десертов.

Кисель из сыворотки улучшает пищеварение и состояние кожи.

2,5 стакана сока любых фруктов или ягод, 1 стакан сыворотки, 2 ст. ложки сахара, 2 чайн. ложки крахмала. Соедините сыворотку с фруктовым или ягодным соком, положите сахар, прокипятите. Введите разведенный холодной водой крахмал, доведите до кипения. Разлейте в стаканы, сверху посыпьте сахарным песком.

Квас из молочной сыворотки укрепляет иммунитет, благотворно влияет на нервную систему, стимулирует деятельность мозга, укрепляет сердечную мышцу и кости. На 5 л молочной сыворотки 1 стакан сахара, 50 г дрожжей. Вылейте молочную сыворотку в большую эмалированную кастрюлю, нагрейте на слабом огне до 40°С. Всыпьте в сыворотку сахар и добавьте разведенные в небольшом количестве теплой сыворотки дрожжи, хорошо перемешайте до полного растворения сахара и дрожжей. Поставьте в теплое место для брожения на 6 часов, затем охладите.

Напиток из сыворотки укрепляет сердечно-сосудистую и мышечную системы, кости, улучшает зрение. 3 стакана сыворотки, 3 моркови, сахар — по вкусу. Очистите морковь, вымойте и пропустите через соковыжималку. Соедините сыворотку с соком моркови и сахаром. Перемешайте и разлейте в стаканы — напиток из сыворотки готов.

Желе из сыворотки. 2 стакана сыворотки, 1/2 ст. ложки замоченного заранее желатина, ягоды, сироп или варенье, сахар — по вкусу. Процедите сыворотку, нагрейте до 70-80°С, добавьте желатин, ягоды, сироп или варенье, сахарный песок. Разлейте смесь в формы и поставьте в холодное место — лакомство готово.

Для тех, кому за...

ОСОБЕННО ПОЛЕЗНА СЫВОРОТКА ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ, ПОСКОЛЬКУ ОНА НОРМАЛИЗУЕТ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ПОДДЕРЖИВАЕТ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС, ОЗДОРАВЛИВАЕТ МИКРОФЛОРУ КИШЕЧНИКА, ПОМОГАЕТ ПРИ РЕВМАТИЗМЕ И ГАСТРИТАХ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ, ПРЕДОТВРАЩАЕТ РАЗВИТИЕ АТЕРОСКЛЕРОЗА.

Цифры и факты

■ КОФЕИН ВЫМЫВАЕТ ИЗ КОСТЕЙ КАЛЬЦИЙ. ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ОСТЕОПОРОЗА, ПОСЛЕ КАЖДОЙ ВЫПИТОЙ ЧАШКИ КОФЕ НУЖНО ВЫПИВАТЬ СТАКАН МОЛОКА ИЛИ КЕФИРА.

■ КАК ПОКАЗАЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ, КАЛЬЦИЙ НЕ ТОЛЬКО УКРЕПЛЯЕТ КОСТИ, НО И ПРЕДОТВРАЩАЕТ РАЗВИТИЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, РЕГУЛИРУЯ ГОРМОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС. ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЯ ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ КАЛЬЦИЕМ — РЫБУ, МОРЕПРОДУКТЫ, ТВОРОГ, МОЛОКО, КЕФИР, — МЫ СНИЖАЕМ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА ГРУДИ НА 30%, А РАКА ТОЛСТОЙ КИШКИ — НА 35%.

Держим сахар под контролем

* Для быстрого снижения сахара в крови разбейте в кружку свежее куриное (желательно домашнее) яйцо. Отдельно выжмите сок из одного лимона. Процедите его через марлю и соедините с яйцом. Хорошо взбейте и сразу же утром натощак выпейте эту смесь. Через 1 час можно есть и пить. Принимайте такое снадобье 3 дня подряд 1 раз в месяц в течение года.
* 1 ст. ложку измельченных плодов шиповника смешайте с 1 ст. ложкой луковой шелухи, залейте 0,5 л воды, кипятите 10 минут, настаивайте до остывания. Добавьте 1 чайн. ложку яблочного уксуса и 1 ст. ложку меда. Пейте по 1/2 стакана за час до еды. Лечение длительное.

Рецепты народной медицины

СТАРИННОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ МАСТИТА

Очистите 4 крупные луковицы, положите в кастрюлю с горячей водой и варите на медленном огне 30-40 минут. Затем каждую луковицу разрежьте на 4 части и осторожно, чтобы не обжечься, приложите к груди. Завяжите бинтом и укройте шерстяным платком. Повязку держите 2 часа, после чего снимите, тепло оденьтесь и готовьте следующую порцию лука. Процедуру проводите несколько раз в день.

ЦЕЛЕБНАЯ СМЕСЬ ОТ ГАСТРИТА

В эмалированной кастрюле подогрейте (но не кипятите!) 0,5 л водки. Растопите в ней по 0,5 кг свежего сливочного масла и меда, перемешайте до получения однородной массы. 30 г смеси подогрейте на паровой бане и пейте 3 раза в день за полчаса до еды. Лекарство рассчитано на курс лечения. Храните снадобье в холодильнике.

ОТ ЗАПОРА — ЗЕЛЕНЬ С КЕФИРОМ

Замочите на несколько минут в подсоленной воде укроп и петрушку, достаньте, промойте водой, обдайте кипятком и измельчите. 1 ст. ложку зелени смешайте с 1 чайн. ложкой семян тмина и залейте смесь 1,5 стакана кефира. Настаивайте 8 часов и выпейте небольшими глотками перед сном.

Рассол не выливайте

*** Для омолаживания кожи рук и ног** используйте ванночки с рассолом квашеной капусты. Или заморозьте его в виде кубиков и по утрам протирайте лицо.

*** От грибка стоп** поможет излечиться прокисшее домашнее вино. Можно сделать ванночки, но лучше смочите в вине хлопчатобумажные носки, наденьте их на ноги, на них — полиэтиленовые пакеты, а сверху — сухие носки, и это на всю ночь. Курс лечения — 7-8 процедур.

*** От мозолей и натоптышей на ногах** поможет избавиться огуречный рассол. Подогрейте рассол и делайте ванночки. Одну порцию можно использовать несколько раз. Чтобы рассол не испортился, держите его в холодильнике. Для этой же цели можно использовать соленые огурцы. Приложите ломтик огурца к мозоли, прибинтуйте и оставьте на ночь.

*** При бытовых ожогах** как первую помощь используйте огуречный рассол. Облейте рассолом место ожога, а к небольшому ожогу приложите ломтик соленого огурца.

*** Для очищения кишечника** по утрам пейте оставшийся в банке или кастрюле огуречный рассол соленых огурцов (не маринованных), добавьте ложку меда. Рассол храните в холодильнике.

*** Похмельный напиток «Щетка».** Этот напиток очистит кровь от алкогольных токсинов. В стакан огуречного рассола добавьте немного тертых редьки и хрена, мелко нарубленных лука и чеснока. Все это выпейте залпом.

Пора в лес за черемшой!

ЧТОБЫ НЕ СПУТАТЬ ЧЕРЕМШУ С ДРУГИМИ, ПОХОЖИМИ НА НЕЕ, НО ЯДОВИТЫМИ РАСТЕНИЯМИ — ЛАНДЫШЕМ ИЛИ БЕЗВРЕМЕННИКОМ ОСЕННИМ, — РАЗОТРИТЕ ЛИСТОЧЕК. ПАХНЕТ ЧЕСНОКОМ? ЗНАЧИТ, ТОЧНО ЧЕРЕМША.

В старину считали, что черемша помогает косолапым восстановить силы после зимней спячки. Не исключено, что это действительно так. В листьях черемши аскорбиновой кислоты в 10 раз больше, чем в лимонах, причем в той, что собрана именно на пригорке. Черемша подавляет размножение болезнетворных бактерий, повышает иммунитет и защищает от вирусов и инфекций. Она способна снижать уровень вредного холестерина в крови. Поэтому любители черемши реже страдают от атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Однако за один присест можно съесть не более 20 листочков, иначе возможны головная боль, бессонница, обострение гастрита и язвенной болезни. Чтобы избавиться от специфического запаха черемши, просто ошпарьте листья кипятком.

*** Настойка из черемши.** Свежие листочки измельчите и залейте водкой (на 1 часть листьев 4 части водки). Настаивайте в темном месте 5-7 дней. Используйте как растирку при ушибах, невралгических, радикулитных, ревматических и других болях. Кроме того, настойку пьют 2-3 раза в день по 30-40 капель как антисклеротическое средство.

*** Отвар листьев черемши:** горсть мелко нарезанных листьев залейте 300 мл воды, кипятите 10 минут, укутайте и оставьте на ночь. Можно к отвару добавить 1-2 чайн. ложки меда. Отвар листьев черемши хорошо очищает почки, мочевой пузырь и обладает легким мочегонным эффектом.

*** Отвар луковиц черемши:** 2 ст. ложки измельченного сырья залейте 300 мл воды и кипятите на водяной бане полчаса. Остудите, процедите, используйте в теплом виде. При простудной лихорадке, кашле, ревматизме отвар принимают по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Для лечения эрозии шейки матки отвар луковиц черемши используют для спринцеваний.

*** От простуды** пьют сок черемши — по 20 капель 2 раза в день во время еды. Он также отбеливает пигментные пятна, стимулирует рост волос, если втирать его в корни. Сок готовят так: помытую, просушенную, мелко нарезанную черемшу пропускают через мясорубку, выкладывают на сложенную в 3 слоя марлю и отжимают. Сок можно приготовить про запас и хранить в морозилке.

*** При сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе и гипертонии** ежедневно съедайте по 10-15 свежих листьев черемши.

*** Гнойные раны и язвы** можно обрабатывать теплой, проваренной кашицей из черемши, промакивая их этим снадобьем.

*** При начальной стадии гипертонии** 100 г измельченных листьев черемши положите в банку и залейте 2 стаканами водки. Настаивайте в темном прохладном месте 14 дней, затем процедите и пейте 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 чайн. ложке, заливая 1/4 стакана воды.

*** Для улучшения остроты зрения** возьмите по 150 г свиной печени и листьев черемши. Потушите их в небольшом количестве воды до готовности, не добавляя масла и соли. Снадобье нужно съедать на завтрак в течение 15 дней.

*** От упадка сил** смешайте 3 ст. ложки измельченных сухих листьев черемши и ядро 1 грецкого ореха, залейте 1 стаканом воды и держите на слабом огне 10 минут. Процедите, охладите, добавьте 1 ст. ложку коньяка и выпейте за один раз после ужина. Курс — 3 дня.

P. S. Не спутайте черемшу с похожими на нее ядовитыми растениями — ландышем и безвременником осенним. Разотрите листочек в руках: пряный чесночный запах — верный признак черемши.

ИЗ ЧЕРЕМШИ ПОЛУЧАЮТСЯ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОГОВ, ЕЕ ДОБАВЛЯЮТ В САЛАТЫ И СУПЫ, ПРИЧЕМ В ДЕЛО ИДУТ НЕ ТОЛЬКО ЛИСТОЧКИ, НО И ЛУКОВИЧКИ. ЧЕРЕМША НЕПЛОХО СОЧЕТАЕТСЯ С МЯСНЫМИ И РЫБНЫМИ БЛЮДАМИ, А К ДИЧИ ОНА И ВОВСЕ НЕЗАМЕНИМА — ЭТА СПЕЦИЯ УСИЛИВАЕТ ВКУС И АРОМАТ ТАКИХ БЛЮД. ЕЕ МАРИНУЮТ, СОЛЯТ ИЛИ КВАСЯТ, МОЖНО И ПОСУШИТЬ В ТЕМНОМ, ХОРОШО ПРОВЕТРИВАЕМОМ МЕСТЕ.

Из почты «Айболита»

Два рецепта: для улучшения иммунитета и очищения кишечника

Пишу два рецепта, которые хорошо укрепляют иммунитет и очищают кишечник.

* Натрите на крупной терке 2 кг свеклы, залейте 2 л кипятка, кипятите 40 минут. Добавьте 2 кружка лимона с кожурой, несколько штук апельсиновых корок, по 1 ст. ложке шиповника, черники, брусники, черной смородины, 10 плодов кураги, чернослива, 1/2 стакана изюма, варите еще 20 минут. Положите 1 чайн. ложку соли, 4 ст. ложки растительного масла. Снимите с огня, добавьте 2 ст. ложки меда, перемешайте. Укутайте, настаивайте 10 часов, затем процедите. Храните в холодильнике. Пейте по 1/2 стакана за 20 минут до еды 3 раза в день.

* Овсяные хлопья хорошо очищают кишечник. На ночь залейте 5 ст. ложек овсяных хлопьев 1/2 стакана кипяченой холодной воды, утром добавьте 2 ст. ложки молока, 1 чайн. ложку меда, 5 ядер грецких орехов, хорошо перемешайте. Съешьте смесь, тщательно пережевывая, и в течение 1 часа ничего не ешьте.

P. S. Мне 69 лет, я инвалид II группы. Муж умер. Чтобы не было скучно, стараюсь найти себе какое-то занятие, это отвлекает. Начала писать рассказы и пытаюсь сочинять стихи.

Маргарита Эвальдовна Мозер, х. Бабиче-Кореновский, Краснодарский край

К шпоре сало приложите

Пишу рецепт от шпор. Сколько я рецептов перепробовала, но помог только этот — из старого сала. Я прикладывала кусочки сала к ступне, надевала носок, сверху обматывала целлофаном и ложилась спать. Мне хватило трех процедур, чтобы забыть о шпорах.

Лидия Васильевна Лангеман, ст. Москаленки, Омская обл.

А от шипицы спасёт свежее мясо

У нас шипицы называют шипигами. Чтобы от них избавиться, возьмите кусочек любого свежего мяса: свиного, говяжьего, но чтобы на нем была кровь, размером чуть больше шипицы. Приложите, завяжите и подержите, пока не появится дергающая боль, как при нарыве. Когда она прекратится, процедуру повторите, только каждый раз прикладывайте свежий кусочек мяса. Делайте так до тех пор, пока не перестанет дергать. Шипиги проходят быстро, их не надо тереть пемзой: они сами по себе высыхают, и следа не остается. Мы с дочерью лечились, нам помогло. Теперь дочь передает этот рецепт своим знакомым.

А. Г. Соколова, Туринск

Уроки жизни

Лучшая диета — зашить рот

ЛАЙМА ВАЙКУЛЕ, певица:

— На диетах я сижу, когда набираю 4 кг к своему нормальному весу. Лучшая из них, конечно, зашить рот! Но когда нужно быстро сбросить лишнее, сажусь на яично-грейпфрутовую диету. С утра — белок 1 вареного яйца, через час — половинка грейпфрута. И так 10 раз в течение дня через каждый час: белок — грейпфрут, белок — грейпфрут. Если сила воли позволяет, то 3 дня голодаю — пью только воду, кофе, чай и ничего не ем. А вообще у меня давняя привычка, не зависящая от возраста и веса, — 1 раз в неделю голодать.

Пригодится

■ ПРОСТУДИЛИСЬ? ВСКИПЯТИТЕ СТАКАН МОЛОКА, БРОСЬТЕ В НЕГО НЕМНОГО ИМБИРНОГО ПОРОШКА И ВЫПЕЙТЕ ГОРЯЧИМ. ХВАТИТ ТРЕХ СТАКАНОВ СНАДОБЬЯ, ЧТОБЫ ТЕМПЕРАТУРА СПАЛА, И ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ ПРИЛИВ СИЛ.

■ СНИМЕТ ЖАР ТАКОЕ СРЕДСТВО: 100 Г ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ ЗАЛЕЙТЕ 1 Л ВОДЫ, КИПЯТИТЕ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ 10-15 МИНУТ, НЕМНОГО ОСТУДИТЕ И ПРОЦЕДИТЕ. ДОБАВЬТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ МЕДА, РАЗМЕШАЙТЕ И ВЫПЕЙТЕ НА НОЧЬ.

Травка с секретом

Блюда из черемши

САЛАТ С ЯЙЦОМ

2 стакана нарезанной черемши, 4 яйца, 1/2 стакана сметаны, соль. Промытые молодые листья черемши измельчите ножом. Яйца сварите вкрутую, порубите, соедините с черемшой, посолите, заправьте сметаной, перемешайте и подайте на стол.

ЧЕРЕМША, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ

300 г черемши, 2 яйца, сливочное масло.

Свежую черемшу очистите от черенков, промойте, отварите в подсоленной воде до мягкости. Выложите на смазанную маслом раскаленную сковороду, залейте яйцом и запекайте в духовке до готовности.

ПИРОГ ИЗ ЧЕРЕМШИ

500 г готового слоеного теста, 150 г твердого сыра, крупный пучок зеленого лука, 2 пучка черемши, пучок укропа, 4 сырых яйца, масло для смазывания формы, соль.

Черемшу помойте, обсушите и измельчите не очень мелко. То же самое сделайте с зеленым луком и укропом. Потушите зелень без масла в течение 5-7 минут. Сыр натрите на терке и смешайте с тушеной зеленью. Вбейте одно яйцо, перемешайте. Из теста вырежьте по дну формы круг и прямоугольные пласты для стенок формы (они должны быть немного выше стенок по размеру, т. к. краями необходимо будет накрывать начинку). Смажьте форму маслом, дно и стенки выложите тестом. Заполните форму начинкой, сделайте 3 углубления, в каждое углубление влейте по яйцу. Опустите лишнее тесто на начинку конвертиком, проткните вилкой. Выпекайте в хорошо нагретой духовке около получаса при 160°С. Подавайте теплым.

ЗЕЛЕНОЕ ПЮРЕ

4 стакана черемши, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Черемшу варите в кипящей воде 5 минут, откиньте на дуршлаг, поставьте в холодильник на 1 час. Затем заправьте растительным маслом. Подавайте в качестве самостоятельного блюда или гарнира к мясным и рыбным блюдам.

НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОЖКОВ

500 г черемши, 100 г риса, 2 яйца, жир, соль, перец — по вкусу.

Отварите рис, добавьте измельченные листья черемши. Вареные яйца порубите, соедините с рисом и черемшой. Добавьте жир, соль, специи, немного воды, чтобы получить начинку нужной консистенции.

МАРИНОВАННАЯ ЧЕРЕМША

60 стеблей черемши, 1,5 ст. ложки соли, 1 ст. ложка сахара, 150 мл уксуса.

Стебли черемши обрежьте с обоих концов и замочите на 2 часа в свежей холодной воде для удаления горечи. Доведите до кипения 1 л воды с солью, сахаром и уксусом и охладите до комнатной температуры. Свяжите стебли в пучки по 10 или 20 шт., поставьте вертикально в высокую банку и залейте теплым маринадом. Поставьте на 5-7 дней в холодильник.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ЧЕРЕМШОЙ

1 рыба (хек), 3 отварных картофелины, 4 сваренных вкрутую яйца, черемша, 1 лимон, майонез, соль.

Рыбу отварите. Картофель и яйца очистите и нарежьте кубиками. Рыбу отделите от костей и нарежьте крупными кусочками. Черемшу переберите, помойте, нарежьте. Перемешайте все ингредиенты, посолите, полейте соком лимона, заправьте майонезом.

Из почты «Айболита»

Гороховый суп с колбасой

250 г сушеного гороха, 150 г колбасы (лучше копченые колбаски), 5 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, зелень, растительное масло, соль, черный молотый перец.

Горох замочите на 2 часа, затем промойте. В кастрюлю налейте 2,5 л воды и всыпьте горох, варите 30-40 минут. Картофель нарежьте, добавьте к гороху. Натертую морковь и порезанный лук обжарьте на растительном масле, добавьте в кастрюлю. Колбасу нарежьте колечками, положите к овощам и варите 15-20 минут. Чеснок и зелень нарежьте, положите в суп и добавьте специи.

Е. В. Саакян, Армения

Вместо мяса паштет из фасоли

В нем много витаминов и микроэлементов, особенно витамина B_6, который укрепляет нервы и иммунитет. А еще фасоль содержит много клетчатки, очищающей организм.

Для приготовления паштета я беру 0,5 кг фасоли, замачиваю на 5-6 часов, а потом варю без соли до мягкости. Если фасоль полежит в воде, выведутся вещества, вызывающие проблемы с пищеварением. Остужаю фасоль и пропускаю через мясорубку. Сразу же прокручиваю полстакана грецких орехов. В эту смесь выдавливаю 2-3 зубка чеснока, немного солю и хорошо перемешиваю. Если смесь кажется мне немного сухой, то я вливаю в нее немного фасолевого отвара. Беру плоское блюдо, выкладываю на него часть паштета слоем около 3 см. Сверху накладываю нарезанную фасоль, а потом намазываю еще 1 слой паштета. Изюминкой моего паштета являются зерна граната, которыми посыпаю готовое блюдо. Чем их больше, тем лучше, нарядней и вкусней паштет. Гранаты на рынке продаются и весной, я всегда держу дома пару этих фруктов. Кислинка, присутствующая в гранатовом вкусе, очень облагораживает фасоль и помогает предотвратить анемию.

Е. И. Харламова, Нижний Новгород

Вегетарианское рагу с чечевицей

1 картофелина, 600 г моркови, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки маргарина, 400 мл сливок, 400 мл бульона, 100 г красной чечевицы, 100 г консервированного нута, 1 пучок петрушки, 4 веточки мяты, 200 г сметаны, 2 ст. ложки лимонного сока.

Картофель и морковь нарежьте кубиками. Лук и чеснок мелко порубите и пассеруйте в маргарине до прозрачности, добавив морковь и картофель. Залейте сливками и бульоном, доведите до кипения и варите на маленьком огне 20 минут. Чечевицу добавьте за 10 минут до окончания времени варки. Затем положите нут, слив рассол. Зелень порубите, смешайте с соком лимона и сметаной и подавайте отдельно как соус.

И. Н. Плошкина, Самара

КОРИЦА СТАНЕТ ЕЩЕ АРОМАТНЕЕ, ЕСЛИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЕЕ НЕМНОГО ПОДСУШИТЬ НА СКОВОРОДЕ И ИСТОЛОЧЬ С САХАРОМ.

Полезно знать

● Когда печешь сладкие пирожки, начинка часто вытекает и начинает гореть. Как этого избежать? Начинка вытекает, потому что расходятся швы на пирожках — из-за плохой склейки. Смазывайте края яйцом, а затем скрепляйте друг с другом. Остатком яйца покройте пирожки — они получатся румяными и блестящими.

● Как определить, что плесневелый сыр и вправду не испортился? Если на сыре появилась слизь, выбросьте его. Не храните благородный продукт в полиэтиленовых пакетах — лучше в вощеной бумаге или коробочке, в которой он продавался: сыр должен дышать.

● Не знаете, как правильно варить суп — под крышкой или без нее? Всегда варите его без крышки. Суп нуждается в постоянной опеке, его нельзя накрыть и забыть на полчаса. Иначе вы получите неаппетитное варево. Только без крышки сваренный бульон, как и уха, будет прозрачным и вкусным. Пену надо регулярно снимать.

Квасим капусту...

...С ТЫКВОЙ И ТРАВАМИ

4 кг капусты, 1 кг тыквы, 3 ст. ложки сахара, 130 г соли, по пучку мяты и эстрагона.

Тыкву очистите от кожицы и семян, нарежьте крупными ломтиками, пересыпьте сахаром и оставьте до выделения сока. Капусту нашинкуйте и перемешайте с рубленой зеленью и солью. В подготовленную посуду уложите слоями капусту и кусочки тыквы. Сверху положите гнет, накройте чистой тканью и оставьте при комнатной температуре на несколько дней.

...С ЛУКОМ

10 кг капусты, 0,5 кг лука, 300 г моркови, 250 г соли.

Капусту нашинкуйте, перетрите с солью, смешайте с нарезанной соломкой морковью и нарезанным луком. Пересыпьте молотым черным перцем по вкусу, добавьте лавровый лист. Смесь перемешайте, положите в подготовленную посуду, утрамбуйте, накройте тарелкой с грузом. Через 3 дня капусту проткните палочкой для удаления образовавшихся газов, а на 6-7-й день отожмите и плотно уложите в стеклянные банки.

Торт «Птичье молоко»

Для теста: 150 г муки, по 100 г сахара и сливочного масла, 1 г ванилина, 1 яйцо. Для крема-суфле: 310 г сахара, 200 г сливочного масла, 130 г воды, 100 г сгущенного молока, 60 г яичного белка (отделите белок от желтков и взвесьте), 20 г желатина, 3 г ванильного сахара, 2 г лимонной кислоты. Для глазировки: 100 г шоколада, 10 г растительного масла.

Тесто. Взбейте масло и сахар, добавьте к ним яйцо и ванилин, продолжайте взбивать 15-20 минут. Затем добавьте просеянную муку и замесите тесто. Сформируйте из теста 2 тонких пласта и выпекайте их 8-10 минут в духовке при 220°С. Один готовый пласт выложите на дно формы.

Крем-суфле. Масло взбейте со сгущенкой, желатин замочите в воде на 30 минут. Сахар с водой доведите до кипения и уваривайте 5 минут. Сироп должен тянуться в толстую нить (опустите 1 ст. ложку сиропа в холодную воду и таким образом проверьте, тянется он или нет). Белок взбейте с ванильным сахаром и лимонной кислотой. Затем тонкой струйкой введите уваренный сироп во взбитые белки и продолжайте взбивать еще 10-12 минут, пока крем не станет чуть теплым. Введите растопленный желатин и добавьте смешанное со сгущенкой масло. Перемешайте и быстро выложите крем на пласт теста в форме. Сверху накройте вторым пластом и на него снова выложите крем. Уберите торт в холодильник до застывания крема. Затем заглазируйте растопленным шоколадом, перемешанным с маслом. Совет: в этом торте нужно очень точно соблюдать рецептуру.

Александр Селезнев, кулинар, Молдова

Галушки

70 г любой муки, 2 яйца, 40 г сливочного масла, соль, черный молотый перец, укроп, петрушка для украшения.

Смешайте муку, растопленное сливочное масло, взбитые яйца и замесите крутое тесто. Раскатайте пласт толщиной около 1 см, вырежьте из него фигуры произвольной формы. Кусочки теста опустите в подсоленную кипящую воду и варите минут пять. Когда галушки всплывут, переложите их шумовкой на сухую тарелку, посолите, поперчите. В сковороде разогрейте сливочное масло, выложите туда галушки и слегка обжарьте их с двух сторон до золотистой корочки. Подавайте галушки, украсив мелко нарубленной зеленью.

Пригодится

■ ПОВЕРХНОСТЬ ХОЛОДИЛЬНИКА РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЧИСТИТЬ СМЕСЬЮ ИЗ 50 Г ЗУБНОГО ПОРОШКА И 25 Г НАШАТЫРНОГО СПИРТА, И ОН СТАНЕТ КАК НОВЕНЬКИЙ.

■ ЖЕЛЕЗНЫЕ ЛИСТЫ, НА КОТОРЫХ ВЫПЕКАЕТСЯ СДОБНОЕ ТЕСТО, НЕ СМАЗЫВАЙТЕ ЖИРОМ, ЛУЧШЕ СЛЕГКА НАМОЧИТЕ ИХ ВОДОЙ.

Рыбный салат «Мимоза»

300 г филе семги (или баночка рыбных консервов в масле — сайра, лосось или тунец), 1 крупная луковица, 3 яйца (отварите, желтки отделите от белков), 100 г сыра, зелень укропа для украшения, майонез.

Филе семги отварите и остудите. На овальном плоском блюде сделайте сеточку из майонеза, затем выложите слой раскрошенного филе, смажьте майонезом. Поверх майонеза выложите слой крупно натертых яиц (2 желтка оставьте для украшения). Выложите слой нарезанного репчатого лука, затем — тертого сыра. Снова покройте этот слой майонезом. Для верхнего слоя раскрошите желтки, украсьте салат нарезанным укропом и поставьте на 1 час в холодильник. Только после этого подавайте на стол. Раскладывайте по тарелкам при помощи лопатки для торта, захватывая все слои.

Домашний кефир я готовлю так...

Я бывший военный фельдшер, а сейчас одинокий пенсионер. Хочу поделиться с читателями «Айболита» секретом приготовления домашнего кефира. Этот рецепт передал мне мой дедушка. Я беру 1 л молока, довожу его до кипения, снимаю с огня, остужаю до комнатной температуры. Для закисания добавляю в молоко что-нибудь кислое: ломтик лимона, соленого огурца, кусок бородинского хлеба, в крайнем случае 50 мл кефира, можно магазинного, из пакета. Перемешиваю и оставляю сквашиваться на ночь. Утром ставлю в холодильник на 8-10 часов, добавив любых ягод или зелень. Не забудьте оставить 50 мл приготовленного вами кефира для новой закваски! Основой для приготовления домашнего кефира может быть не только молоко, но и сыворотка. В ней сохраняются все полезные вещества. Вот такой у меня дома «молокозавод». Домашний кефир помогает мне бороться с атеросклерозом, гипертонией, ожирением. Я избавился от лишнего веса, голова стала меньше болеть, да и давление нормализовалось.

Николай Матвеевич Лупашко, Волгоград

Рулетики из слоёного теста с фаршем

600 г мясного фарша, 500 г слоеного теста, 2 ст. ложки сметаны, 100 г твердого сыра, 1 яйцо, соль, черный молотый перец.

Сыр натрите на терке, смешайте с фаршем, добавьте сметану. Посолите и поперчите по вкусу. Слоеное тесто раскатайте в пласт толщиной 1 см, выложите на него начинку и сверните в рулет. Взбейте яйцо и смажьте им рулет. Выложите его на противень и поставьте в нагретую до 200°С духовку на 30 минут. Перед подачей на стол нарежьте рулетики толщиной 3-4 см.

А. Н. Сухорукова, Тула

Советы из конверта

■ ФАСОЛЬ МОЖНО НЕ ЗАМАЧИВАТЬ ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ, ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ВАРКИ КАЖДЫЕ 5-7 МИНУТ ПОДЛИВАТЬ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ВОДЫ. Я СОЛЮ ВСЕГДА В КОНЦЕ ВАРКИ, ЧТОБЫ ФАСОЛЬ НЕ ПОТРЕСКАЛАСЬ.

А. И. Петрова, Мурманск

■ ФАРШ ИЗ СЫРОГО КАРТОФЕЛЯ НЕ ПОТЕМНЕЕТ, ЕСЛИ ПЕРЕД ТЕМ КАК ПРОПУСТИТЬ КЛУБНИ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ, ОПУСТИТЬ ИХ В КИПЯЩУЮ ВОДУ НА 1 МИНУТУ.

М. А. Измайлова, Самарская обл.

■ ВАТРУШКИ СТАНУТ ВКУСНЕЕ, ЕСЛИ ДОБАВИТЬ В ТВОРОГ НЕМНОГО ЯБЛОКА, ТЕРТОГО НА МЕЛКОЙ ТЕРКЕ.

Т. В. Иванова, Суздаль

■ ИЗЮМ РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛИТСЯ ПО ТЕСТУ, ЕСЛИ ЕГО ОБДАТЬ КИПЯТКОМ, ЗАТЕМ ДАТЬ ПОСТОЯТЬ 10 МИНУТ, А ПОТОМ ХОРОШО ОБВАЛЯТЬ В МУКЕ.

Н. Ф. Медведева, Воркута

Обедаем дома

ЖАРЕНАЯ ТЫКВА НА ГАРНИР

Тыква, 1/2 стакана муки, 1 чайн. ложка черного перца, 1 ст. ложка молотого кориандра, 1 стакан сметаны, несколько перьев зеленого лука, 2 зубчика чеснока, соль, растительное масло для жарки.

Прекрасный гарнир к мясу и в качестве основного блюда. Нарежьте шесть ломтиков тыквы толщиной 1,5 см, снимите кожуру. В отдельной посуде смешайте муку, черный перец, молотый кориандр, соль по вкусу. В получившейся смеси тщательно обваляйте ломтики тыквы и оставьте в прохладном месте на 30 минут. В глубокой сковороде разогрейте растительное масло и обжаривайте в нем тыкву на среднем огне по 3 минуты с каждой стороны. Готовую тыкву полейте соусом: сметану смешайте с мелкорубленым зеленым луком и измельченными зубчиками чеснока.

ГУЛЯШ СО СВИНИНОЙ И КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

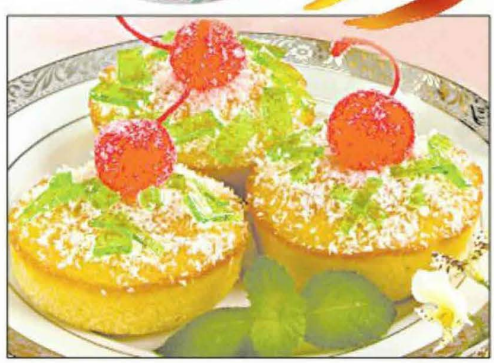
1 кг квашеной капусты, 750 г свинины, 120 г жира, 100 г лука, 100 г риса, красный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо нарежьте небольшими кусочками и слегка поджарьте в одной трети жира вместе с мелко нарезанным луком. Когда лук станет мягким, добавьте соль и красный перец. Посуду накройте крышкой и периодически доливайте понемногу горячей воды. Тушите до полуготовности мяса. Нашинкованную капусту потушите отдельно в оставшемся жире, затем соедините с мясом. Добавьте предварительно сваренный рис. Готовое блюдо посолите, поперчите по вкусу и немного подержите в духовке.

БИСКВИТНЫЕ ПИРОЖНЫЕ

5 ст. ложек муки, 5 ст. ложек сливочного масла, 1/2 стакана сахара, 2 яйца, 4 ст. ложки яблочного джема, 1 стакан кокосовой стружки, 100 г консервированной вишни, соль, мармелад.

Масло тщательно разотрите с сахаром до однородной консистенции, вбейте яйца, введите муку, посолите и перемешайте. Смазанные маслом небольшие формочки под пирожные заполните тестом наполовину. Выпекайте в духовке до золотистого цвета. Если тесто будет сильно подниматься, проткните его вилкой. Джем подогрейте на водяной бане, обмакните в него пирожные и обсыпьте кокосовой стружкой. Украсьте пирожные консервированной вишней и мармеладом.



Вкусное сало

ПРЯНОЕ

Сало (лучше взять подчеревок) нарежьте небольшими кусочками. Каждый обваляйте в смеси соли и черного перца, уложите в банку, пересыпая измельченным лавровым листом и чесноком, нарезанным пластинками. Заполненную банку поставьте в большую кастрюлю (на дно обязательно положите салфетку), накройте металлической крышкой, сверху положите груз, налейте воды по горлышко и кипятите на среднем огне 2-2,5 часа. Такое сало можно есть горячим и холодным. Храните в морозилке.

НЕОБЫЧНОЕ

Сало с прослойками мяса натрите со всех сторон солью. Сделайте ножом по всему куску небольшие надрезы, вложите в них зубчики чеснока. Переложите сало в полиэтиленовый пакет и оставьте в холодильнике на ночь. Затем сало промойте, промокните полотенцем лишнюю влагу, чеснок достаньте. Щедро посыпьте горьким молотым перцем и солью, по желанию обмажьте готовой острой аджикой. Выложите на противень, поставьте в духовку на средний огонь на 30-40 минут. Если нож будет легко входить в сало, значит, оно готово. Когда остынет, смажьте чесноком, пропущенным через чеснокодавку, положите в пакет и храните в холодильнике.

РУЛЕТИКИ «ЛИКАНТНЫЕ»

200 г соленого сала, 300-400 г отварной печени (любой), 1 луковица, ломтики черного хлеба.

Сало нарежьте тонкими полосками, печенку — брусочками, лук — полукольцами. На кусочек сала положите печенку и немного лука, сверните рулетиком, скрепите зубочисткой. Выложите в форму для запекания или глубокую сковороду, томите в духовке на среднем огне 20 минут. Подавайте на ломтиках хлеба.

Поможем кишечнику — *Сам себе доктор*

Блюда из свёклы

СВЕКЛА ПОМОГАЕТ НЕ ТОЛЬКО КИШЕЧНИКУ. ЕЕ НАДО ЕСТЬ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПАМЯТИ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ СОСУДОВ.

*** Икра свекольная.** 3-4 вареные свеклы, 3-4 дольки чеснока, 1 соленый огурец, 1-2 ст. ложки растительного масла, уксус, соль, перец по вкусу.

Огурец и свеклу очистите, лук обжарьте на растительном масле, чеснок очистите. Все овощи пропустите через мясорубку или блендер, заправьте солью, перцем, растительным маслом.

*** Салат из свеклы с хреном.** 3 свеклы с ботвой (летом), 2 луковицы, 1 корень хрена, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, уксус и соль по вкусу, зелень.

Свекольную ботву нашинкуйте, а саму свеклу запеките в духовке до размягчения и нарежьте ломтиками. Хрен натрите на терке, лук нарежьте кольцами, все перемешайте, залейте маслом и поставьте в холодильник на 2 часа.

*** Салат из свеклы с чесноком.** 2 вареные свеклы и 1 яблоко натрите на крупной терке, смешайте с 3 зубками чеснока, пропущенными через чеснокодавку, добавьте соль и сахар по вкусу, заправьте майонезом.

*** Свекла фаршированная.** 8-10 штук свеклы, 3 моркови, 1 луковица, 1 стакан сметаны, 5-6 ст. ложек нарубленных соленых грибов или огурцов, 3 ст. ложки растительного масла, по 2 ст. ложки томатной пасты и уксуса, соль, перец по вкусу.

Свеклу сварите до готовности в воде с уксусом, очистите и выньте середину так, чтобы получилась чашечка. Лук и морковь мелко изрубите, слегка обжарьте, добавьте томат-пасту, измельченную мякоть свеклы, мелкорубленые грибы (можно огурцы), молотый перец. Эту массу потушите до готовности и нафаршируйте свеклу. Затем сложите в глубокую сковороду, полейте сметаной (можно посыпать и тертым сыром) и запеките в духовке.

*** Гарнир к мясу.** 500 г свеклы очистите, натрите на терке, добавьте 1 тертое яблоко. Растопите в сковороде 50 г сала, добавьте свеклу, яблоко, соль, сахар, сок 1 лимона, корицу и гвоздику. Тушите, помешивая, до готовности, подливая по мере надобности воду. За 5 минут до полной готовности добавьте в свеклу 2 рюмки красного вина. Это блюдо может быть и самостоятельным, но чаще его подают как гарнир к мясу.

*** Свекла, тушенная в сметане.** Очистите 500 г свеклы, нарежьте кубиками и тушите в небольшом количестве воды до готовности, периодически помешивая. За 10 минут до окончания тушения добавьте 50 г. сливочного масла и 1 чайн. ложку с горкой сахара, соль по вкусу. Обжарьте на сливочном масле 1 ст. ложку муки, добавьте сметану, соль, кипятите 2 минуты, влейте в свеклу и тушите до готовности. К свекле можно добавить при тушении курагу и чернослив, тогда блюдо получится более праздничным.

Рекомендуем

СВЕКЛА ПОМОГАЕТ ВОССТАНОВИТЬ ПАМЯТЬ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА. А БЛАГОДАРЯ БОЛЬШОМУ СОДЕРЖАНИЮ МАГНИЯ СВЕКЛА ОБЛАДАЕТ ТАКЖЕ СОСУДОРАСШИРЯЮЩИМ ЭФФЕКТОМ, УЛУЧШАЕТ МОЗГОВОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ.

В доме малыш

Творожное сердце с ягодами

350 г мягкого творога, 200 г сахара, сок 1 лимона, 250 г малины, 300 г любых ягод, 100 мл взбитых сливок.

Проложите формочку слоем марли. Смешайте творог с половиной сахара и лимонным соком, переложите в форму и разровняйте. Постучите формочкой несколько раз о стол, чтобы избавиться от воздуха внутри, и оставьте в холодильнике на 2 часа. Смешайте в кастрюле 250 г малины с оставшимся сахаром и 100 мл воды, доведите до кипения (нужно постоянно помешивать), сделайте пюре, слейте, перемешайте с оставшимися ягодами. Достаньте творог из формочки, украсьте ягодами и подавайте с ягодным пюре и взбитыми сливками.

Кухня Чечни — *Ну очень вкусно!*

Жареная баранина с апельсиновым соусом

800 г баранины с ребрышками, 1 л красного вина, 2 апельсина, 1 ст. ложка уксуса, 2 зубчика чеснока, эстрагон, соль, черный молотый перец, растительное масло.

Мясо нарежьте порционными кусочками, обжарьте до образования коричневой корочки. Переложите на противень, сбрызните уксусом, вином, натрите чесноком, эстрагоном, солью и перцем. Запекайте в духовке примерно 10 минут. Мясо выложите на тарелку. Приготовьте соус: доведите до кипения вино, положите в него цедру апельсина, затем добавьте выжатый апельсиновый сок, соль и сахар по вкусу. Мясо подавайте с соусом.

Такая история

Проклятие

По словам Надежды Кадышевой, как только она преодолела роковую черту — 40 лет, с ней стали происходить удивительные вещи. Ее концерты начали «посещать» умершие люди — российский император Николай II с семьей, ее мама и отец. Они садятся с краю, внимательно слушают ее песни, а потом аплодируют вместе со зрителями.

Всю жизнь Надежда Кадышева испытывала страх перед этой цифрой: женщины в ее роду не доживали до 40 лет.

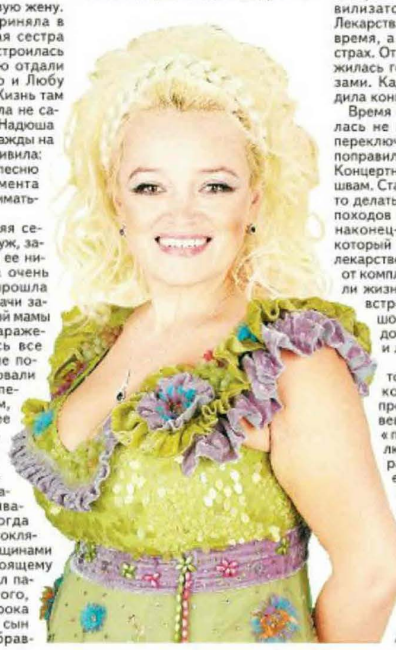
От непонятной болезни умерла бабушка, не перешагнув сорокалетнего рубежа. Потом преждевременно ушла мама. Официально причина смерти — сердечный приступ. Но Надежда считает, что мать сразил совсем другой недуг — депрессия. В те времена ее и за болезнь-то и не считали. «А ведь это ужасно, когда беспричинная боль, душевная тоска буквально сжигают тебя изнутри и приводят к гибели. В деревне считали, что на семью наложено проклятие, а это значит, что все женщины долго не живут».

Отец привел в дом новую жену. Мачеха чужих детей приняла в штыки. В итоге старшая сестра Вера уехала в город и устроилась на завод. Сестру Марию отдали родственникам, а Надю и Любу оформили в интернат. Жизнь там после родного дома была не сахар. Веселая и открытая Надюша стала замкнутой. Но однажды на уроке пения она всех удивила: встала и звонко запела песню «Орленок». С того момента Надя стала серьезно заниматься пением.

Прошли годы. Средняя сестра Любаша вышла замуж, забеременела. Счастливей ее никого не было: малыша очень ждали. Беременность прошла легко, но вот роды... Врачи занесли в организм молодой мамы инфекцию, началось заражение. Любе становилось все хуже и хуже, лечение не помогало. Доктора советовали больной набраться терпения и бороться с недугом, но она опустила руки, ее одолела депрессия. Устав бороться с болезнью, Люба выбросилась из окна, но... лишь сломала позвоночник и оказалась прикованной к инвалидному креслу. Вот тогда Надежда вспомнила о проклятии, что нависло над женщинами их рода. Стало по-настоящему страшно. Певицу охватил панический страх после того, как от врожденного порока сердца умер годовалый сын Любаши. И сестра, добравшись до окна на 19-м этаже, опять выбросилась вниз.

В душе Надежды поселились постоянная тревога и страх. Они сменялись то безграничной вселенской печалью, то полной апатией к жизни. Внутри все нестерпимо болело. Казалось, боль сжимала ее всю без остатка, ничего, кроме этой боли, Надя не чувствовала. Легче физическую боль вынести, чем такое, когда мучаешься и боишься без причины — день за днем, неделю за неделей, месяц за месяцем...

Когда певице исполнилось 30 лет, у нее заподозрили рак груди. О концертах и гастролях пришлось забыть, вместо этого — походы по больницам, обследования, рентгеновские снимки. А потом диагноз: «У вас злокачественная опухоль. Предстоит операция. Надейтесь на лучшее». Жизнь превратилась в ад. Сбылись самые дурные предчувствия. Надя поняла, что станет следующей жертвой родового проклятия. Хотелось лечь, закрыть глаза и тихо умереть... Она была абсолютно уверена, что конец близок. Мысленно попрощалась с мужем, сыном и сценой. Возможно, помощь мужа и сыграла свою роль. Певице сделали операцию, выяснилось — рака нет. Но радоваться было рано. Через два года опять поставили диагноз — злокачественная опухоль груди. И снова мучительное ожидание, больничные палаты, еще одна операция. И снова чудо — рака не обнаружилось. Кадышева считает, что Господь испытывал ее на прочность — доводил до последней черты, а потом дарил исцеление. Несмотря на чудесное выздоровление, она не верила, что болезнь отступила навсегда. Панический страх и тоска стали ее верными спутниками. Из-за них она действительно чуть не умерла.



Надежда с ужасом ждала своего 40-летия, и чем меньше до него оставалось, тем страшнее становилось. Чтобы справиться с депрессией, она горстями глотала транквилизаторы и успокоительные. Лекарства помогали, но только на время, а потом снова подступал страх. От таблеток постоянно кружилась голова, плыло перед глазами. Кадышева с трудом доводила концерты до конца.

Время от времени певица пыталась не принимать лекарства и переключалась на... еду. В итоге поправилась на 30 килограммов. Концертные костюмы трещали по швам. Стало ясно: с этим надо что-то делать. После многочисленных походов по психотерапевтам она наконец-то нашла специалиста, который избавил ее не только от лекарственной зависимости, но и от комплексов, которые отравляли жизнь. Свое 40-летие певица встретила со спокойной душой, и с каждым новым годом ей становится все легче и легче.

По словам Надежды, как только она преодолела роковую черту, с ней стали происходить удивительные вещи. Ее концерты начали «посещать» умершие люди — российский император Николай II с семьей, ее мама и отец. Они садятся с краю, внимательно слушают ее песни, а потом аплодируют вместе со зрителями. Как ни странно, Надя не боится мертвых. Напротив, она счастлива, что у нее появился еще один уникальный дар — видеть тех, кто давно ушел в мир иной.

Бог в помощь

Икона Божьей Матери «Три радости»

ИСЦЕЛЯЕТ, ОБЕРЕГАЕТ ОТ ВРАГОВ ВИДИМЫХ И НЕВИДИМЫХ И ДОМАШНИХ СКАНДАЛОВ.

МОЛИТВА

О, Пресвятая Дево, Всеблагаго Сына Мати Всеблагая, царствующаго града и святаго храма сего покровительнице, всем же сущим во гресех, скорбех, бедах и болезнех верная Предстательнице и Заступнице! Не презри моления нас, недостойных раб Твоих, но умоли Сына Твоего и Бога нашего, да всем нам, с верою и умилением пред чудотворным образом Твоим поклоняющимся, дарует по коегождо потребе: сущим в скорбях и печалех утешение; бедствующим милосердие; сущим в многонедужии нечаемое исцеление и укрепление. О, Господе Пресвятая, умилосердися ко всем чтущим всечестное имя Твое и всем яви всемощный покров Твой и заступление: всякому делу, Сыну Твоему угодному, споспешествуй; всякое дело злое разруши; в недоумении и трудных, в опасных обстояниих обретающимся незримую помощь и вразумление с небес ниспосли. Младенцы воспитай, юныя уцеломудри, отверзи им ум к приятию всякаго полезнаго учения. От домашния брани и от врагов видимых и невидимых защити и сохрани. Супружества в любви и единомыслие сохрани и враждеи единокровных миром и любовию огради. Всем же нам даждь друг ко другу любовь, благочестие и здравие с долгоденствием. Преставившихся в вере и покаянии от жития сего со Ангелы и всеми святыми жити сотвори: да вси на небеси и на земли ведят Тя, яко твердую и непостыдную Предстательницу рода христианскаго и сие ведуще славят Тя и с Тобою Сына Твоего со безначальным Его Отцем и Единосущным Его Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Кошмарики

ХВАТИТ УЖЕ!

Есть люди, чье бесконечное мелькание на экране не просто раздражает зрителя, а даже вызывает приступы агрессии. Политики, юмористы, поп-звезды делают просмотр телевизора невыносимым. Американский инженер предлагает свое ноу-хау, которое называется «Хватит уже!». Устройство анализирует информацию, и когда ваш «любимчик» возникает на экране со своим заезженным хитом, тут же отключает телевизор, пока звезда не исчезнет с экрана.

ЗМЕЯ ВОЛНОВАЛАСЬ НЕ ЗРЯ

Три месяца назад житель Китая нашел у порога своего дома умирающую змею. Мужчина вылечил ее и отпустил на волю. Но змея приползла обратно, и они стали жить вместе. Однажды ночью мужчина проснулся оттого, что змея заползла ему на лицо — хотя раньше никогда так не делала. Он стряхнул ее и снова попытался заснуть, но змея начала бить по кровати хвостом. Тогда мужчина проснулся окончательно и увидел, что змея волновалась не зря: в доме начинался пожар. Вот так рептилия отплатила человеку добром за доброту.

Чудесное исцеление

Запиши, Людушка, рецепт...

Когда врачи сказали, что я бесплодна, упала на колени перед образом Пресвятой Богородицы и молилась, молилась... А ночью ко мне пришла покойная бабушка...

Мои родители были неверующими людьми. Дедушка ни во что не верил. Но бабушка каждый вечер становилась перед образами на колени и молилась. Она просила Господа простить грехи свои и всех родственников: «Не ведают, что творят... Господи, прости их прегрешения вольные и невольные». Молилась долго, рассказывая о прошедшем дне, просила милости для всех, и под ее шепот я засыпала.

В детстве я три раза тонула, но Господь спасал меня — так говорила моя бабушка. Прошли годы, пролетела юность. Замуж вышла рано. Мне было 19 лет, мужу — 29 лет. Я очень его любила, он был мне мужем, другом, братом. Очень хотел ребеночка, да и возраст уже соответствовал. Но могла ли я предположить, что больна? Увы, у меня обнаружили столько болячек и вынесли приговор — хроническое бесплодие. Я шла из больницы, задыхаясь от рыданий. А тут как назло все время на глаза попадались счастливые мамы с малышами в колясочках и папы, которые вели за ручки своих чад. В голове стучало: «У тебя не будет ребенка, ты такая не нужна мужу, ты бесплодная...» Муж был в командировке, и я кричала на весь дом: «Господи, для чего ты спасал меня трижды?! Для чего мне нужна такая жизнь?!»

Потом упала на колени перед образом Пресвятой Богородицы, которым меня благословляла бабушка, и молилась, молилась: «Матушка Пресвятая Богородица! На Тебя уповаю! Помоги испытать счастье материнства! Помоги родить ребеночка! Только на Тебя надеюсь!»

Как уснула, не помню. Ночью меня разбудило легкое прикосновение руки к моим волосам. Передо мной стояла покойная бабушка. Только бледный силуэт колыхался и как бы парил в воздухе. «Запиши, Людушка, рецепт», — прошелестел тихий голос. Я писала все, что шептала мне бабушка. А потом шелест затих, знакомый силуэт исчез. Только с иконки мне как будто улыбалась Божья Матушка. Я сделала все, что велела бабуля. Родственники обратили внимание на мои странности — непонятную сонливость, страсть к соленьям, желание погрызть мел — и заставили меня сходить в больницу и проверить. Врачи удивились: «Этого не может быть! У вас беременность 14 недель!» У меня действительно родился сын. Уже более 30 лет благодарю Пресвятую Богородицу за это великое чудо!

...А три года назад Пресвятая Богородица снова помогла. Много лет у меня не дышал нос. Врачи ставили диагноз киста в носовой пазухе, потом гайморит, искривление носовой перегородки и каждый раз предлагали операцию. Я все отказывалась и свыклась с «Нафтизином», который закапывала каждые 2 часа и днем, и ночью. Случай привел меня в другом городе в церковь Покрова Пресвятой Богородицы. По случаю женитьбы сына я хотела попросить у батюшки благословения молодым и купить иконку Спасителя. Перед тем как зайти в храм, закапала в нос «Нафтизин». Все сделала: помолилась, поставила свечки, всем попросила здоровья. Машинально наклонилась к иконе «Успение Пресвятой Богородицы» и прошептала: «А мне лишь бы нос задышал». Приехала домой. Закрутившись с домашними делами, только утром вспомнила, что уже не закапывала нос полдня! И, что удивительно, он дышал! И вот уже 3 года я дышу нормально, без лекарств. А пишу я это письмо затем, чтобы все знали, какие чудеса творит Богородица, и верили: мы не одни, с нами Матушка Богородица, и она просит Господа за нас, грешных...

Людмила Коваленко,
ст. Хворостань,
Воронежская обл.

Из почты «Айболита»

Самый большой суперприз 2011 года
автомобиль BMW X1 стоимостью 1 500 000 р.
ДО СИХ ПОР НЕ ВРУЧЕН!*

Именно Вы можете стать хозяином нового автомобиля BMW X1!

БЕСПЛАТНО! Никаких денег, никакого риска!

Прямо сейчас проверьте: если призовой номер 111 принадлежит Вам, то именно Вам мы вручим автомобиль BMW X1, объявив Вас Главным победителем!

- Возьмите две последние цифры года, в котором Вы родились.
- Теперь добавьте Ваш возраст, достигнутый в 2011 году.
- Если в результате получилось 111 – поздравляем! Вы – победитель!

Позвоните по телефону и станьте хозяином автомобиля BMW X1 или 1 500 000 рублей на Ваш выбор!

8 (800) 200-52-22

Звонок бесплатный и с мобильного, и с домашнего телефона!

03.10227.68.88.1

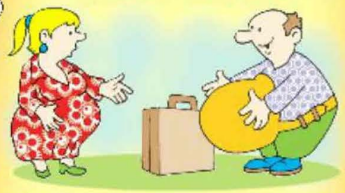
* При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных ниже**.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. ** УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ. ПРИУРОЧЕННОЙ К ВЫХОДУ НОВОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА (КЛУБА «КНИЖНЫЙ САЛОН») 1) ООО «РУСБЬЮТИ» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА»), С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ, ПРОВОДИТ С 10.12.11 ПО 19.04.12 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 500 000 РУБЛЕЙ (ФИНАЛ АКЦИИ МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРЕНЕСЕН НА БОЛЕЕ ПОЗДНИЙ СРОК. ТОЧНУЮ ДАТУ ФИНАЛА АКЦИИ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ (495) 787-29-20 ИЛИ НА САЙТЕ WWW.BOOKSALON.RU). НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ. 2) НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ИЗДАТЬ ЗАШИФРОВАННЫЙ КОД В АКЦИИ «ВИМ». ВСЕ КЛИЕНТЫ ОБЪЯВЛЯЮТСЯ ПОБЕДИТЕЛЯМИ, ЕСЛИ В РЕЗУЛЬТАТЕ РАСЧЕТА ПОЛУЧИЛАСЬ КОМБИНАЦИЯ 111. КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ С УКАЗАНИЕМ РЕЗУЛЬТАТА (ПРАВИЛЬНОГО ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОГО) ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ, ВЫРАЖАЮТ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННО-РЕКЛАМНОГО ХАРАКТЕРА. НА ВТОРОМ ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПОЛУЧЕННОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА, СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРЕТЕНДУЮТ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 500 000 РУБЛЕЙ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАКАЗ СВЫШЕ ПОЛНЕНИЕМ ВСЕХ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ, В ФИНАЛЕ АКЦИИ МОГУТ ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ПОЛУЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕМИИ В РАЗМЕРЕ 250 000 РУБЛЕЙ. ПОДАРКА СТОИМОСТЬЮ 50 000 РУБЛЕЙ. 3) ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ДЕНЕЖНОЙ ПРЕМИИ (250 000 РУБЛЕЙ). ПОДАРКА СТОИМОСТЬЮ 50 000 РУБЛЕЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ». С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). СРОК И ПОРЯДОК ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ. БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ. НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ. ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «РУСБЬЮТИ», ОГРН 1027739593370, АДРЕС: 125284, МОСКВА, ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПР., Д. 35. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ (495) 787-29-20 (ПОНЕДЕЛЬНИК–ПЯТНИЦА С 7:00 ДО 22:00, ВЫХОДНЫЕ С 9:00 ДО 21:00). ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «РУСБЬЮТИ», А/Я 5634, Г. ТВЕРЬ, 170966.

Реклама с 19

С миру по новости

У меня живот, вот!

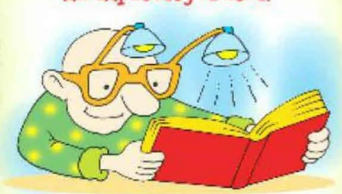


Китайская промышленность запустила в широкое производство... накладной живот для имитации беременности. Необычные изделия уже пользуются большим спросом среди актеров и шутниц, которые хотят разыграть своих вторых половинок. Пока что накладные животы доступны в трех размерах, купить их можно в любом галантерейном магазине.

Трусы из-под полы

Необычное постановление приняла местная администрация одного из районов Ташкента. Отныне в этом районе запрещена продажа нижнего белья. Постановление было принято после того, как новый глава районной администрации проинспектировал торговые точки и был крайне возмущен тем фактом, что на рынках и в магазинах в большом количестве на витринах выставлено нижнее белье. На взгляд чиновника, это просто непозволительно, когда весь город, в том числе дети, постоянно видит исподнее. С витрин всех магазинов исчезло нижнее белье, и продается оно теперь исключительно из-под полы.

Долой депрессию, да здравствует свет!



Датские ученые сделали необычное изобретение. Они придумали очки, которые помогают победить зимнюю депрессию. Принцип работы устройства прост: в него встроены светодиодные лампы, которые подают свет на зону вокруг глаз, не ослепляя при этом человека. За счет этого света человек и получает недостающую в зимнее время энергию. Очки от депрессии нужно носить не менее 30 минут в день, при этом можно читать книгу или работать за компьютером. Питаются очки всего лишь от двух батареек.

РАССКАЗИК

Тетка в какой-то дурацкой шляпе пришла в картинную галерею, ходит по залу. Подходит к дежурному, спрашивает: «Скажите, это картина Ван Гога?» — «Нет, это Мане». — «А это Сезанн, не так ли?» — «Нет, это Гоген». — «Но вот это — точно Пикассо!» — «Нет, это зеркало».

РАССКАЗИК

Янукович приехал в одно украинское село посмотреть, как народ живет. Возле него сразу собрались местные жители. Янукович: «Ну, рассказывайте, как у вас дела?» Бабка: «Да какие дела, касатик? Все дорожает, пенсия мизерная». Янукович: «Не волнуйтесь, бабушка. Скоро мы с вами будем жить хорошо». Бабка: «Виктор Федорович, вы делаете мне предложение?»

То, что надо!

Бутерброд, марш в рот!

Британские ученые разработали идеальный рецепт блюда, которое позволит избавиться от похмелья. Это обыкновенный бутерброд. Ингредиентами являются жареные овощи с сардинами и сыром, которые уложены на ржаной хлеб. Как говорят ученые, такое сочетание продуктов улучшает общее самочувствие и повышает настроение, а кроме этого, снимает раздражение и усталость. Специалисты назвали еще несколько пищевых комбинаций — можно, например, съесть бутерброд с авокадо, тунцом и кунжутом или же постную говядину с поджаренной свеклой и соусом чили, уложенную на листья шпината. Вполне вероятно, что этот список можно продолжать очень долго.

Ничего себе!

Последняя модель

Решил я обновить свой телефон — купить самый современный. Зашел в магазин, прошелся вдоль витрин — выбор приличный. Обратился за помощью к продавцу.

— Рекомендую вот этот, — посоветовал он. — Самая последняя модель. Со встроенным интеллектом. Запоминает ваш голос и в автоматическом режиме может сам вести переговоры на любую тему. Надо только выбрать необходимую опцию. К примеру, «Знакомства». Скажу вам, пробовал — ни одна девушка в свидании не отказала!

— Я женат.

— В таком случае может пригодиться эта опция: «Антипеленг» называется.

— А это что такое?

— Допустим, вам звонит жена, чтобы узнать, где вы находитесь. А вы, сами понимаете, — в шумном кругу друзей, музыка, звон бокалов, женские голоса. Включаете «Антипеленг», и телефон вашим абсолютно трезвым голосом сообщает, что вы, к примеру, сейчас на футболе, болеете за любимую команду. И все это — на фоне свиста и крика болельщиков. Или говорит, что задержались на работе. Фон — деловая обстановка.

— Интересно.

— Или вот, слышите? Чириканье воробьев, лай собаки. Как будто вы на даче. Или вот еще — на рыбалке. Слышите? Плеск воды, лягушки квакают. Можно выбрать любую страну и город. Типа вы в командировке. Слышите? Шум и бибиканье машин, итальянская речь — это на улицах Рима. А это...

— Пожалуй, возьму.

— Кстати, — сказал продавец, укладывая телефон в коробку, — в случае утери можете просто позвонить на ваш номер и спросить: «Ты где?» — и телефон сообщит точные координаты своего местонахождения.

...Прошел месяц, и я потерял телефон. Позвонив на свой номер, спросил:

— Ты где?

— Застрял в пробке. На мосту. Часа два, наверное, простою, — услышал я свой наглый голос и вспомнил, что оставил телефон в режиме «Антипеленг». Дождаться теперь от него правдивого ответа — занятие абсолютно бесполезное.

Жалко, хороший был телефон.

Сергей Савченков

СУПЕРТЕЛЕФОН! САМАЯ ПОСЛЕДНЯЯ МОДЕЛЬ. НАДО ТОЛЬКО ВЫБРАТЬ НЕОБХОДИМУЮ ОПЦИЮ...

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

- Если на продуктах, которые вы употребляете, написано, что они изготовлены по уникальной технологии, то обычными методами никто никогда не определит, от чего вы умерли.
- Если вы ударили оппонента по левой щеке и он вам подставил правую — врежьте ему снова по левой, чтобы не умничал.
- На том же самом языке, на котором пишут врачи, машинисты пригородных поездов объявляют остановки.
- С точки зрения женщин, у мужчин есть два главных недостатка: то, что они все время думают о сексе, и то, что у них мысли расходятся с делом.

Ответы на кроссворд, опубликованный на стр. 11.

По горизонтали: 1.Аромат. 3.Магнит. 6.Топлес. 8.Умение. 10.Образ. 13.Теща. 14.Мода. 15.Роль. 17.Лада. 19.Материнство. 22.Адамс. 23.Загар. 26.Эскимоска. 28.Факт. 29.Агат. 30.Весло. 31.Киев. 33.Степ. 34.Рябиновка. 35.Ручка. 36.Принц. 39.Воспитатель. 42.Дьяк. 43.Лето. 45.Анка. 46.Тело. 47.Отказ. 49.Ритуал. 50.Оксана. 51.Ананас. 52.Измена.

По вертикали: 1.Артистизм. 2.Алеко. 4. Алмаз. 5.Тщеславие. 7.Прищур. 9.Нагота. 11.Бильярд. 12.Акулина. 16.Оптимист. 18. Датчанка. 20.Мануфактура. 21.Преступница. 24.Видение. 25.«Роллтон». 26.Эклер. 27. Агата. 32.Вязкость. 33.Скарлетт. 37.Бисквит. 38.Разлука. 40.Тараторка. 41.Мелодрама. 42.Декрет. 44.Одесса. 47.Осада. 48.Заказ.

Разберёмся!

Баизнецы

МОЯ ЖЕНА И ЕЕ СЕСТРА ТАНЯ — БЛИЗНЕЦЫ. ОНИ ТАК ПОХОЖИ, ЧТО Я ВСЕ ВРЕМЯ ИХ ПУТАЮ И НИКАК НЕ МОГУ УГАДАТЬ, КТО ЕСТЬ КТО...

Сначала об их отличиях мне рассказала теща. Моя жена росла бойкой девочкой, а Таня, наоборот, всегда была тихоней. Моя жена занималась спортом, а Таня — музыкой. Моя жена училась в школе на тройки, а Таня была круглой отличницей. Много рассказала теща о своих дочках, но я все равно продолжал их путать.

Тогда Танин супруг решил научить меня, как правильно отличить его жену от моей. Моя жена никогда не подметает под кроватями, а его — подметает. Моя жена начинает мыть посуду с ложек и вилок, а его — с тарелок. Моя жена стирает белье порошком «Дося», а его жена — «Тайдом».

И таких отличий Танин супруг перечислил очень много, но я так и не смог научиться отличать сестер друг от друга. И мне пришлось самому искать ответ на этот наболевший вопрос. И я его нашел.

Моя жена носит нижнее белье исключительно от Диора, а ее сестра — от Кардена. У моей жены на левой груди имеется родимое пятнышко, а у ее сестры — два пятнышка. У моей жены есть шрам от аппендицита, а у ее сестры — шрама нет.

Кроме того, если мою жену за что-то ущипнуть, то она закричит «ай!». А ее сестра, за что ее ни щипай, кричит только «ой!».

Кстати, моя жена и Таня не двойняшки, а тройняшки. Третья сестра несколько лет работала по контракту за границей и вот-вот должна вернуться домой. Теща говорит, что третья дочь как две капли воды похожа на своих сестер, и даже она иногда ее путает то с Таней, то с моей женой.

А для меня это уже не проблема. Пусть приезжает. И с третьей дочкой как-нибудь разберемся!

Юрий Лихолетов

Ответы на задания, опубликованные на стр. 23.

Крестословица

Л	А	М	П	А	С	Е	К	А	
К	А	Т	Р	А	Н	Ж	И	Р	
Н	Е	П	Т	У	Н	И	К	А	
К	Л	А	П	А	Н	И	К	А	
П	А	В	Л	И	Н	К	О	Р	
К	Е	Ф	А	Л	Ь	Я	Н	С	
Г	Р	А	В	Е	Р	Т	Е	П	
В	О	С	Х	О	Д	У	Л	И	
К	О	М	П	А	С	Е	К	А	
О	П	У	Ш	К	А	Л	И	К	
А	Н	А	Н	А	С	Т	И	Л	
О	Г	О	Н	Е	К	Т	А	Р	
С	В	Е	К	Л	А	Д	К	А	
К	О	С	Т	Е	Р	М	О	С	
Б	А	М	Б	У	К	Л	Е	Т	
Ц	И	К	Л	О	П	А	Т	А	
М	И	Н	Т	А	Й	Ф	У	Н	
В	А	Т	М	А	Н	Г	А	Л	
К	И	С	Е	Л	Ь	Н	И	К	
К	О	М	Б	А	Т	Р	А	К	

«Светофор в тупике»

Ответы: 1. Авторитет. 2. Тупик. 3. Кант. 4. Турпоход. 5. Дыня. 6. «Ямаха». 7. Ара. 8. Атлас. 9. Светофор. 10. Ринг. 11. График. 12. Капуста. 13. Аккорд. 14. Дача.

Головоломка

По кольцам: 3. Свара. 6. Стерх. 7. Лик. 8. Рак. 9. Ехида. 10. Озеро. 11. Пул. 12. Мор. 13. Авизо. 14. Катавасия.

От внешнего кольца к внутреннему: 1. Есенин. 2. Хлопок. 3. Скелет. 4. Асимов. 5. Арамис. 6. «Скорая».

Анаграммы

1. Конверт. 2. Отместка. 3. Кислота. 4. Напиток. 5. Волокита. 6. Оптовик. 7. Котлован. 8. Антрекот. 9. Компост. 10. Завиток. 11. Качество.

Ключевое слово: «Великолепие».

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

35 лет, рост 160 см, средней полноты, светловолосая, симпатичная. Без детей, живу одна в частном доме. Для серьезных отношений хочу познакомиться с простым, трудолюбивым мужчиной 35-45 лет, желательно умеющим водить машину, можно с инвалидностью III группы.

Любовь Дмитриевна Вершкова, д/в, главпочтамт, Пятигорск, Ставропольский край, 357503

***

48 лет, рост 164 см, неполная, инвалид III группы (с небольшим физическим недостатком). Русская, симпатичная, порядочная, общительная. Не пью, не курю, работаю. Не терплю лжи и предательства. Буду рада познакомиться с непьющим мужчиной из Казани, невысокого роста, можно с инвалидностью и небольшим физическим недостатком, который не способен обидеть женщину, умеет любить и ценить верность. Самое главное — взаимопонимание.

Елена Юрьевна Назарова, д/в, п/п 9207 461278, Казань, 420078

***

57 лет, рост 160 см, вес 70 кг. Светловолосая, с серо-голубыми глазами. Без вредных привычек, добрая, нежадная, чистоплотная, серьезная, ответственная. Всегда приду на помощь в любой ситуации. Детьми и внуками не обременена. Только для серьезных отношений познакомлюсь с добрым, нежадным мужчиной до 70 лет и не ниже 172 см.

Людмила Михайловна, а/я 6, Гулькевичи, Краснодарский край, 352190

***

74 года, рост 165 см, вес 60 кг. Слабослышащая, пользуюсь слуховым аппаратом. Русская, порядочная. Может, найдется и для меня одинокий мужчина такого же возраста, желательно из Белгородской области или Ростова? Будем помогать друг другу.

Любовь Дмитриевна, ул. Гутякулова, 22, Черкесск, КЧР, 369009

МУЖЧИНЫ

31 год, инвалид III группы. Живу в сельской местности. Хочу познакомиться с доброй, скромной девушкой до 30 лет, без вредных привычек, средней полноты.

Виталий Дробышев, д/в, главпочтамт, Георгиевск, Ставропольский край, 357820

***

48 лет, рост 172 см, вес 65 кг. Без вредных привычек. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной до 40 лет. Согласен на переезд.

Юрий Иванович Каньшин, д/в, о/с, с. Сергиевское, Грачевский р-н, Ставропольский край, 356274

К читателям

НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ УКАЗЫВАТЬ НОМЕР АБОНЕНТСКОГО ЯЩИКА (ЕГО МОЖНО ОТКРЫТЬ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ). ЕСЛИ ВМЕСТО А/Я ВЫ УКАЗЫВАЕТЕ «ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ», ТО ДЛЯ ЭТОГО ОБЯЗАТЕЛЬНО ФАМИЛИЮ, ИМЯ, ОТЧЕСТВО ПИСАТЬ ПОЛНОСТЬЮ! ПИСЬМА С ПОЛНЫМ АДРЕСОМ ПЕЧАТАЮТСЯ ТОЛЬКО В ВИДЕ ИСКЛЮЧЕНИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ, КОТОРЫЕ НЕ МОГУТ САМОСТОЯТЕЛЬНО ХОДИТЬ НА ПОЧТУ ЗА КОРРЕСПОНДЕНЦИЕЙ.

Крестословица

ВПИШИТЕ В СЕРЕДИНУ КАЖДОЙ СТРОЧКИ ТРИ БУКВЫ ТАК, ЧТОБЫ ПОЛУЧИЛИСЬ ПАРЫ СЛОВ ПО ШЕСТЬ БУКВ КАЖДОЕ, ПЕРВОЕ ИЗ КОТОРЫХ ОКАНЧИВАЕТСЯ НА ДОПИСАННЫЕ БУКВЫ, А ВТОРОЕ НАЧИНАЕТСЯ С НИХ ЖЕ. НАПРИМЕР: КОБУРА – УРАГАН.

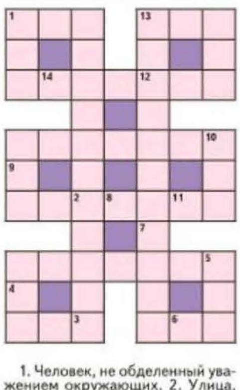
Л	А	М				Е	К	А
К	А	Т				Ж	И	Р
Н	Е	П				И	К	А
К	Л	А				И	К	А
П	А	В				К	О	Р
К	Е	Ф				Я	Н	С
Г	Р	А				Т	Е	П
В	О	С				У	Л	И
К	О	М				Е	К	А
О	П	У				Л	И	К
А	Н	А				Т	И	Л
О	Г	О				Т	А	Р
С	В	Е				Д	К	А
К	О	С				М	О	С
Б	А	М				Л	Е	Т
Ц	И	К				А	Т	А
М	И	Н				Ф	У	Н
В	А	Т				Г	А	Л
К	И	С				Н	И	К
К	О	М				Р	А	К

Составила Галина Петренко

Чайнворд

Светофор в тупике

ПОСЛЕДНЯЯ БУКВА ПРЕДЫДУЩЕГО СЛОВА ЯВЛЯЕТСЯ ПЕРВОЙ БУКВОЙ СЛЕДУЮЩЕГО СЛОВА.



1. Человек, не обделенный уважением окружающих. 2. Улица, доводящая пешехода до безвыходного положения. 3. Великий немец, с которым однажды завтракал булгаковский Воланд. 4. Пионерское мероприятие, во время которого «взвивались кострами синие ночи». 5. На какой овощ похож мяч для игры в регби? 6. Птица феникс с камертоном в клюве попала на логотип этой корпорации. 7. Попугай, чьи сородичи опустошают фруктовые плантации. 8. Шелковая ткань с гладким «лицом». 9. «Глазастый» регулировщик движения. 10. Место, где два битых выполняют указания небитого. 11. Художник, рисующий не мазками, а штрихами. 12. Какой овощ нельзя доверять сторожить козлу? 13. Владимир Высоцкий говорил, что знал их всего четыре. 14. Что в России иронично окрестили фазендой?

Составила Елена Короткова

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
Реклама

Головоломка

По кольцам: 3. Шум на коммунальной кухне. 6. Крупный белый журавль из тундры. 7. Святой, взирающий с иконы. 8. Эталон покраснения. 9. Тип с гадкой ухмылкой. 10. «Поле» для Ледового побоища. 11. «Копейка» от афганского афгани. 12. Прославился «Утопией». 13. Весточка о переводе денег. 14. Беспорядок и суматоха.

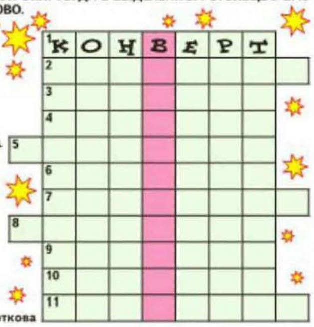
От внешнего кольца к внутреннему: 1. Великий поэт из села Константиново. 2. «Белое золото» в коробочках. 3. Манекен на уроке биологии. 4. Володя из группы «На-На». 5. Красавчик в компании трех мушкетеров. 6. Машина, спешащая к больному.

Составила Елена Короткова

Анаграммы

СОСТАВЬТЕ СЛОВА ИЗ ПРЕДЛАГАЕМЫХ СЛОВОСОЧЕТАНИЙ И ВПИШИТЕ ИХ В СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СТРОКИ. ТОГДА В ВЫДЕЛЕННОМ СТОЛБЦЕ У ВАС ПОЛУЧИТСЯ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО.

1. Кот + Нерв
2. Кот + Смета
3. Кот + Сила
4. Кот + Пани
5. Кот + Олива
6. Кот + Пиво
7. Кот + Волна
8. Кот + Рента
9. Кот + Мопс
10. Кот + Виза
11. Кот + Свеча



Составила Елена Короткова

Мир комфорта
Отправка заказов в течение 4 дней!
@ www.mir-comf.ru

Инкубатор с выводимостью 92%?
Чудо-наседка обеспечит:
• естественную вентиляцию и увлажнение;
• **автоматический переворот яиц** (каждый час);
• оптимальную температуру.
Гарантия 12 мес.
Пр-во Россия.

Вместимость	Цена
36 яиц (220 В)	3520 руб.
63 яйца (220/12 В)	3920 руб.
63 яйца (220 В)	3800 руб.
96 яиц (220/12 В)	4950 руб.

В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. Срок службы 10 лет.
Только до 1 апреля кормовая добавка "Здравур" по **супер-цене 50 руб.**

Парник за 15 минут!
Хотите поставить парник на участке? Но строить его недешево, да и времени потратите много.
Складной парник **ставится за 15 минут!**
Он **надежен**, не гниет (из ПВХ), имеет удобные зажимы для пленки, а в сложенном состоянии занимает мало места. С ним вы сможете менять планировку вашего сада и получать ранние и поздние урожаи.
В комплекте укрывной материал «Агротекс», рассчитанный на заморозки до **-6°С.**
Пр-во: Россия.

Парник-1 (70×120×400 см) **Цена - 1680 руб.**
Парник-2 (70×120×600 см) **Цена - 1990 руб.**

Маленький размер груди?
Увеличить грудь без таблеток, кремов и операций поможет миостимулятор для груди.
Он: • **увеличит объем груди за 30 дней**;
• приподнимет обвисшую, потерявшую форму грудь;
• сделает грудь упругой;
• восстановит грудь после беременности.
Используйте этот шанс!
Проверено 7-летним опытом работы!
Гарантия 3 мес.
Срок службы 3 года.
Пр-во: КНР по заказу ООО «Мир комфорта»
Остерегайтесь подделок!

Цена — 1890 руб.

Слышать всё!
Проблемы со слухом решит усилитель звука Кибер Ухо.
С ним вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 20 м!**
Звуки передаются без искажений.
А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука.
Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.
Подарите себе хороший слух!
Гарантия 1 год. Пр-во КНР.

Цена — 1530 руб. Работает от батареек

Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: **8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ)**; 8(8332) 54-10-10.
Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24
610026 г. Киров, а/я 10, отдел 22. Гарантия качества! Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара. **Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!** (ст. 26.1 ФЗ «О защите прав потребителей»)
Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно! Реклама
ОГРН 1074345028010, ООО «Мир комфорта», г. Киров, ул Бородулина, 12, отдел 22. Товар сертифицирован! Реклама

«ГАРМОНИЯ» ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Аппарат «Гармония» (биокорректор)- для усиления иммунитета и очищения крови. Применяется при 70 видах недугов. Служит свыше 30 лет. Комплексно восстанавливает иммунитет и биоэнергетику человека. Очищает любые жидкости, воду. Убирает СХУ, корректирует вес и фигуру – секрет здоровья и долголетия. Людям после 25 лет рекомендуем покупать 2 «ГАРМОНИИ». Стоимость: 2 шт. – 3500 руб. (включая почту), 1 шт. – 1700 руб. Не является лекарственным средством

•**Научные труды:** Двойрин Г.Б. - «Витаология» - 3 книги - 600 руб.; Павлов В.И. (6 книг) - 600 руб. за 1 шт.; Лиговский Ю.О., Стоун Дж. (3 книги цветн.) - 350 руб за 1 шт.; Неумывакин Ю. - (6 книг) - 600 руб. за 1 шт. **Новинка!** Багиров Э.М. (6 книг) - 600 руб за 1 шт.; Пучко Л.Г. (6 книг) - 700 руб за 1 шт.; Исаченко М.Г. - 3 брош. - 300 руб.; Коновалов С.С. - (6 книг) - 600 руб. за 1 шт.; Справочники о минералах и любые другие книги на заказ.
• Маятник и инструкция к нему — 300 руб. (со схемами — 500 руб.). • Нефритовая подушка — 1000 руб. и 1500 руб. • Разнообразные массажеры, 12 видов — 300-500 руб. • Набор для очистки воды (срок работы 5 лет) — кремний, шунгит, кварц в одном — 600 руб за 1 шт. • Биокорректор «Биомаг» (кулон) - кристаллы меди магнитные — 3500 руб., антихрап, медные пластины и браслеты — 500-1000 руб., гармонизаторы - цилиндры фараона - от 1000 руб. • Пирамиды, шары, браслеты, подвески, бусы, авторские работы и на заказ.
ИП Ковалевич Игорь Евгеньевич. 192037, г. Санкт-Петербург, Набережная Обводного канала, 5/20. ОГРН 304390627300202

Вся гамма натуральных камней «Мир камня» - свыше 1000 наименований (заказ по телефону) Минимальный заказ - 2600 руб.

Тел.: 8 (911) 939-05-34, 8 (962) 704-32-12
Заявки направлять по адресу: 192076, Санкт-Петербург, М-076, до востребования, Исаченко Михаилу Г.
E-mail:garmonija777@yandex.ru Реклама

Гороскоп с 21 марта по 3 апреля

Погодные выкрутасы не дадут заскучать!

ОВЕН Чтобы в доме воцарились мир и любовь, попробуйте задобрить домового. Поставьте на кухне блюдце с молоком, а рядом положите погремушку. Домовой, отобедав и повеселившись вволю, будет особенно добр. О здоровье: самое время укрепить иммунитет. Смешайте по 1 стакану меда, измельченных свежесрезанных листьев алоэ и молотых грецких орехов. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Смесь храните в холодильнике.

ТЕЛЕЦ Не надо все время прокручивать в памяти негативные события прошлого и с тревогой смотреть в будущее. Думая о плохом, вы каждый день превращаете в черный. Возьмите за правило несколько раз в день останавливаться и просто оглядываться вокруг, стремясь найти что-то интересное. Не исключено, что придется столкнуться с бессонницей. На этот случай хороший рецепт: небольшую горсть сухих фиников замочите в воде на 3-4 часа, затем удалите косточки, мякоть разомните, залейте 1 л горячей воды и дайте настояться в термосе в течение часа. Съешьте перед сном.

БЛИЗНЕЦЫ Окружающие постараются навесить на вас много ненужной суеты, поездок, достанут бессмысленными разговорами. Не включайтесь в дела посторонних людей, занимайтесь своими. Вообще поменьше суетитесь и болтайте. Погодные выкрутасы могут закончиться спазмами сосудов. Что делать? С утра разгоняйте кровь таблеткой шипучего аспирина, но-шпы или «Кардиомагнила». Днем по возможности поплавайте в бассейне или энергично походите по скверу, а вечером, за 20 минут до сна, выпейте коктейль из валерьяны и пустырника, взятых по 20 капель.

РАК Ближайшие дни станут суматошными: родственники, друзья, соседи не дадут вам покоя. Будете вкалывать не за страх, а за совесть. Вероятна весточка издалека. Мечтаете о крепком здоровье и благополучии? Начиная с сегодняшнего дня каждое утро съедайте по ложке меда. И своим домочадцам предложите это полезное угощение.

ЛЕВ Научитесь в каждом событии, даже не очень приятном, видеть что-то хорошее. Ведь вы не знаете, к чему оно приведет. Вдруг мелкая неприятность убережет вас от большой беды и подготовит к встрече, которая изменит вашу жизнь к лучшему. Возможен упадок сил — это авитаминоз. Что делать? Попробуйте заменить конфеты полезными продуктами. Возьмите в равных пропорциях инжир, курагу и чернослив, можно добавить немного грецких орехов. Все измельчите ножом (не мясорубкой!), перемешайте. Храните в стеклянной банке в холодильнике. Особенно вкусно запивать зеленым чаем.

При ожогах разведите кипяченой водой сок алоэ (1:1), смочите в растворе салфетки, отожмите и накладывайте на обожженную поверхность каждые 5-10 минут в течение часа. Делайте так 1-2 раза в день.

ДЕВА Не подавляйте свои чувства! Если будет весело — радуйтесь, грустно — плачьте, обидели — не держите это в себе, а скажите обидчику, в чем он не прав. Это поможет сохранить спокойствие и сделает отношения с окружающими более комфортными. Вы будете чувствительны к переменам погоды. Это значит, что может болеть голова, появится слабость и апатия. В этом случае возьмите по 3 части листьев березы и цветков ромашки, по 2 части хвоща полевого и чабреца, 1 часть семян тмина. Залейте 2 ст. ложки сбора 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте, укутав, час, процедите и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день, если почувствуете недомогание.

ВЕСЫ Хорошенько подумайте, прежде чем пошелестеть купюрами. Велика вероятность воровства, потери денег или нужной вещи. И еще: не ешьте где попало и что придется. Пятничные вечера — шикарное время жить без оглядки. Ваш организм на изменения погоды может реагировать резким снижением артериального давления. Попробуйте тонизировать сосуды мозга, приняв 2 таблетки глицина. Повысят давление плотный завтрак и чашка сладкого черного чая с 20 каплями настойки женьшеня или корицей. А вот кофе пить не стоит — может участиться сердцебиение и закружиться голова.

СКОРПИОН Тем, у кого затянулась черная полоса, совет: купите белый платок или косынку. Походите в них один день, а потом повяжите на ствол березы со словами: «Черное забываю, белое оставляю». Вскоре дела пойдут на лад. Не исключены проблемы со здоровьем: если заложит нос, хорошенько попарьте ноги перед сном. Но не дольше 5 минут! Ванны работают за счет сужения сосудов: кровь приливает к ногам, сосуды носа сужаются, и насморк пропадает.

СТРЕЛЕЦ В эти дни на вас снизойдет озарение, связанное с собственным будущим. Возможно, не только наяву, но и во сне. Слушайте свой внутренний голос и следуйте его советам. Не бойтесь рисковать и меняться. Если вы предрасположены к варикозному расширению вен, как минимум 3 раза в день ешьте фрукты. Цитрусовые особенно богаты веществами, повышающими прочность венозных стенок. Ну и, конечно, не стоит забывать о гречке, в которой много укрепляющего вены рутина.

КОЗЕРОГ Лучшее время, чтобы начать новую жизнь. Судьба даст в руки настоящие козыри. Воспользуйтесь ими по максимуму. Такая благоприятная ситуация повторится нескоро. Из-за перепадов погоды можете подхватить простуду. Помогут с ней справиться медовые ингаляции. Приготовьте раствор из расчета 1 часть меда на 10 частей воды и делайте ингаляцию в течение 15 минут. Можно добавить в раствор витамин С.

ВОДОЛЕЙ На некоторое время полезно выпасть из бурной жизни. Чтобы смягчить трудности в отношениях с родственниками, друзьями или соседями, отключите телефон и почитайте «Айболит». Попробуйте отключиться от всех проблем и больше времени уделить здоровью. Возможно, напомнят о себе суставы. Рекомендуем съедать каждое утро натощак по 1/2 ст. ложки свежей кашицы, приготовленной из одного лимона и одной головки чеснока. Принимайте каждый день без перерыва в течение месяца.

РЫБЫ Звезды благоволят вам, а потому вы можете успеть все — и на работе, и дома. Покой будет только сниться, так что путешествуйте, отдыхайте, но не забывайте о том, что переизбыток эмоций требует больше пищи. Рекомендуем ореховую смесь из любых орехов и семян (например, грецких орехов, фисташек, кешью, миндаля, тыквенных семечек) с темным шоколадом — смешайте их по вкусу. Даже горстка этой смеси обеспечит энергией на весь день.

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

НЕТ ПАРАЗИТОВ АЛЛЕРГИИ!

Что мы скорее всего посоветуем тому, кто жалуется на аллергию? Наверняка мы предложим сбалансировать рацион. Потому что в голове прочно укоренена мысль, что аллергия развивается тогда, когда «что-то не то ешь». А между тем одной из причин аллергии могут являться паразиты – те, кто… ест нас. Кто самовольно поселился, питается нашими клетками и тем, чем питаемся мы сами, и в режиме нон-стоп разрушает все органы и системы. А организм честно дает знать нам о происходящем, и аллергия – один из таких сигналов…

Речь о разнообразных паразитах, имя которым легион: гельминты, аскариды, лямблии… **Известно, что в организме человека может жить до пяти видов паразитов.** Жить и в прямом смысле слова отравлять человеку жизнь, вызывая мощную интоксикацию, которая может проявляться дерматитами, экземой, псориазом, крапивницей, ринитом, зудом… Вариаций масса! И ни один препарат против аллергии с этой причиной не справится, разве что снимет симптоматику. **Поскольку аллергия – во многом заболевание паразитарное, в лечении целесообразно делать ставку на антипаразитарную терапию.**

В рамках инновационных проектов Москвы в наукоемком центре на территории особой экономической зоны Зеленограда был изобретен высокотехнологичный прибор **«ПАРАЦЕЛЬС»**. Он создает вибрационную волну, неощутимую для человека, но смертоносную для паразитарной среды, которая гибнет под действием комбинации импульсов и естественным путем выводится из организма. **«ПАРАЦЕЛЬС»** прост в применении: достаточно закрепить на запястье оригинальные браслеты – и вы почувствуете, как жизнь налаживается!

Подробнее о приборе «ПАРАЦЕЛЬС» можно узнать по телефону
8(495) 504-79-93 *по России высылается наложенным платежом*

ООО «НПО «Сантозар» 124482, г. Москва, г. Зеленоград, Солнечная аллея, д. 5, стр. 23. ОГРН 1107746047408. Лицензия №99-03-001751 от 04.12.2009. РУ №ФСР 2008/02373 РЕКЛАМА с 18

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

В следующем номере читайте:

✓ **Вы просили рассказать**
РОЖА ПОРАЖАЕТ НЕ ТОЛЬКО КОЖУ…

✓ **Для тех, кто собирается на операцию**
КАТАРАКТА: КАКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ ЖДАТЬ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ.

✓ **Не упусти время**
МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ ОЧЕНЬ ОПАСНА.

Домашние хитрости

- ПУЛЬТ ОТ ТЕЛЕВИЗОРА ТО РАБОТАЕТ, ТО НЕТ? СКОРЕЕ ВСЕГО, ПОДСЕЛИ БАТАРЕЙКИ. ПОЛОЖИТЕ ИХ НЕНАДОЛГО НА ТЕПЛУЮ БАТАРЕЮ — ОНИ ЕЩЕ ВАМ ПОСЛУЖАТ.
- ПРОКИСШЕЕ МОЛОКО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ОТБЕЛИВАНИЯ БЕЛЬЯ. ЗАМОЧИТЕ В НЕМ НА 2-3 ЧАСА, НАПРИМЕР, БЕЛУЮ РУБАШКУ, И НИКАКИЕ ДОРОГИЕ СРЕДСТВА НЕ НУЖНЫ.
- ЧТОБЫ МАХРОВЫЕ ПОЛОТЕНЦА И ХАЛАТЫ ВСЕГДА ОСТАВАЛИСЬ МЯГКИМИ И ПУШИСТЫМИ, ПОСЛЕ СТИРКИ ПОМЕСТИТЕ ИХ В ТЕПЛУЮ, СЛЕГКА ПОДСОЛЕННУЮ ВОДУ НА 15-20 МИНУТ, ЗАТЕМ ОТОЖМИТЕ И ВЫСУШИТЕ. И НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ УТЮЖЬТЕ!

«АЙ!БОЛИТ? ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь,
ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор
К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности
Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-69-47
Заместитель генерального директора по маркетингу
М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе
И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор
Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка
О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы
Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Гамма-Принт» (Республика Казахстан, г. Алматы, пр. Райымбека, 369), ЗАО «Прайм Принт Новосибирск» (630105, г. Новосибирск, ул. Линейная, 114/1). Тираж 207088 экз.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**
каталог «Почта России» **31670**
каталог «Роспечать» **53995**

Дата выхода в свет 21.03.2012 г.
Подписано в печать 20.03.2012 г. в 13.30
По графику в 14.00
Общий тираж 264623 экз.
Заказ № 231
Объем 6 п. л.